

| 日付 | 献立名 | 主な働きと食品名 | | | | | | だし類 | 栄養価(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|-----------|---|--|------------|-----------------------------------|---|------------------------------|---------------|-------------|-----------------------------------|
| | | 体をつくる(赤) | | 体の調子を整える(緑) | | エネルギーのもとになる(黄) | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 3 (月) | 牛乳 ごはん すまし汁 いわしのおかか煮 切干大根の炒め煮 節分豆 | 鶏肉 豆腐 かまぼこ いわし 油揚げ 大豆 | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ ゆで干し大根 しいたけ | 米 砂糖 | ごま油 | 煮干し 出し昆布 | 766 30.2 |
| 4 (火) | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨のオイスターソース炒め 青りんご | 豚ひき肉 豆腐 赤みそ さつま揚げ | 牛乳 | にんじん ねぎ 赤ピーマン | たまねぎ しょうが もやし 青りんご | 米 砂糖 でん粉 春雨 | 油 | | 793 28.6 |
| 5 (水) | 牛乳 コッペパン 冬野菜シチュー きびなごの唐揚げ 白菜サラダ | 鶏肉 | 牛乳 きびなご | にんじん ブロッコリー | たまねぎ かぶ はくさい きゅうり | コッペパン さつまいも 砂糖 | 油 | | 799 36.0 |
| 6 (木) | 牛乳 ごはん 豚汁 長崎県産アジフライ アイコトマト | 豚肉 厚揚げ 麦みそ あじ | 牛乳 | にんじん ねぎ アイコトマト | こんにゃく だいこん しょうが | 米 さといも | 油 | 煮干し | 742 28.0 |
| 7 (金) | 牛乳 米粉パン ポトフ オムレツ ほうれん草のソテー | 鶏肉 卵 ちくわ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | かぶ キャベツ たまねぎ もやし | 米粉パン じゃがいも | 油 | | 756 36.2 |
| 10 (月) | 牛乳 ごはん けんちん汁 和風おろしハンバーグ ゆかりあえ | 厚揚げ ハンバーグ | 牛乳 | にんじん ねぎ 赤じそ | こんにゃく もやし れんこん だいこん しょうが はくさい きゅうり | 米 さといも でん粉 砂糖 | ごま | 煮干し 出し昆布 | 782 31.4 |
| 12 (水) | 牛乳 食パン せん切り野菜のスープ チリコンカン オレンジ チョコ大豆クリーム | ベーコン 合びき肉 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ セロリ オレンジ | 食パン | チョコ大豆 クリーム | | 790 30.0 |
| 13 (木) | 牛乳 カツカレー (麦ごはん・カレー・とんかつ) ドレッシングサラダ | 豚ひき肉 とんかつ | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ きゅうり コーン | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 | | 881 27.2 |
| 14 (金) | 牛乳 レーズンパン もずくスープ 韓国風焼き鳥 野菜炒め | お魚ボール 豆腐 鶏肉 | 牛乳 もずく | にんじん にんにくの芽 | たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ | レーズンパン 砂糖 | 油 ごま油 | | 780 36.1 |
| 17 (月) | 牛乳 キムタクごはん のっぺい汁 いわしの梅の香揚げ ほうれん草の炒め物 | 豚肉 鶏肉 豆腐 | 牛乳 小いわし | にんじん たら ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン | 白菜キムチ たくあん だいこん 黄ピーマン こんにゃく しめじ | 米 さといも でん粉 | 油 ごま油 | 煮干し 昆布 | 762 30.9 |
| 18 (火) | 牛乳 ごはん 中華丼 さばのしょうが煮 おひたし | 豚肉 うすら卵 かまぼこ さば | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが | 米 でん粉 砂糖 | 油 ごま油 | | 847 33.7 |
| 19 (水) | 牛乳 パインパン ビーフン汁 春巻き セロリの中華あえ | 豚肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ もやし きゅうり セロリ | パインパン 砂糖 ビーフン 春巻き | 油 ごま油 | | 832 27.8 |
| 20 (木) | 牛乳 麦ごはん ふたすき ひじきの炒り煮 せとか | 豚肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん ねぎ | こんにゃく せとか はくさい たまねぎ えのきたけ 枝豆 | 米 麦 マロニー 砂糖 | 油 | | 794 29.0 |
| 21 (金) | 牛乳 黒砂糖パン 大豆とミートボールのトマト煮 カラフルサラダ りんごのタルト | ミートボール 大豆 | 牛乳 | にんじん トマト 赤ピーマン | たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン | 黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 りんごのタルト | 油 | | 838 29.6 |
| 25 (火) | 牛乳 ごはん 味噌煮込みうどん ちくわと野菜の炒め物 はるか おかかふりかけ | 鶏肉 油揚げ 赤みそ 麦みそ ちくわ | 牛乳 | にんじん ねぎ | たまねぎ ごぼう キャベツ コーン しょうが はるか | 米 うどん 砂糖 | | 煮干し | 746 26.6 |
| 26 (水) | 牛乳 パーカーハウス 卵スープ 魚のバーベキューソース ゆでキャベツ | 鶏肉 卵 ほき | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ しめじ しょうが キャベツ | パーカーハウスパン でん粉 砂糖 | 油 | | 746 40.8 |
| 27 (木) | ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 鮭の塩焼き クープイリチー | 鶏肉 厚揚げ 鮭 豚肉 さつま揚げ | 牛乳 昆布 | にんじん ねぎ | こんにゃく ごぼう だいこん 枝豆 | 米 砂糖 | ごま油 | 煮干し | 749 39.7 |
| 28 (金) | 牛乳 コッペパン じゃがいものベーコン煮 アスパラのサラダ 型抜きチーズ | ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん | たまねぎ しめじ 枝豆 アスパラ きゅうり | コッペパン じゃがいも 砂糖 | | | 799 30.8 |

※ 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

※ 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

| | |
|------|------|
| 学校給食 | 830 |
| 摂取基準 | 34.2 |

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し かぶ パセリ さつまいも

○長崎県産の使用食材(予定)

あじ 豆腐 きびなご ひじき にんじん ほうれん草 ねぎ アイコトマト
はくさい キャベツ だいこん ゆで干し大根 しょうが はるか せとか
エリンギ えのきたけ じゃがいも

【2月の献立について】

○今年の節分は、2月2日です。節分にちなみ、いわしや節分豆の行事食を3日に実施します。

○令和6年7月に実施したアンケートにおいて、各部門で最も多くの児童生徒が食べたいと回答した献立を取り入れています。

- ・カレーライス(とんかつトッピング)(13日)
- ・魚のバーベキューソース(26日)
- ・韓国風焼き鳥(14日)
- ・チョコ大豆クリーム(12日)

お楽しみに!

2月6日(木)「長崎県産アジフライ」について

アジフライの加工、漁業などの事業をされている(株)三陽様から、未来を担う子どもたちに、おいしい長崎県産アジを食べてもらい、漁業に興味を持ってほしいとの趣旨で、佐世保市の学校給食に長崎県産アジフライの無償提供がありました。長崎県内で水揚げされ、ワンフローズン(冷凍工程が1回のみ)の、おいしいアジフライです。