

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 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 米粉パン ABCスープ いわしのカリカリフライ ほうれん草のソテー 節分豆	とりにく だいす	ぎゅうにゅう いわし	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン	こめこパン マカロニ	あぶら	623 26.6
4 (火)	牛乳 ごはん 大根の炒め煮 ひよつづの酢のもの	ぶたにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	580 22.6
5 (水)	牛乳 コッペパン たまごスープ パンネのミートソース オレンジ	とりにく たまご あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン かたくりこ マカロニ さとう	あぶら	635 29.7
6 (木)	牛乳 ごはん(佐世保市内産) のっぺい汁 さわらのフライ 塩こんぶあえ	とりにく とうふ さわら	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ さといも かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	619 26.6
7 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 切り干し大根の酢のもの	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら こま	614 24.2
10 (月)	牛乳 黒砂糖パン スープスパゲティ ツナサラダ(ツナ) りんご	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ だいこん きゅうり りんご	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	599 25.4
12 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ オムレツ キャベツのソテー	ぶたにく だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	619 30.8
13 (木)	牛乳 ごはん すいとん ちくわの磯辺揚げ 莖わかめの炒め煮	とりにく ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ しらたまこ さとう	あぶら ごまあぶら	621 21.3
14 (金)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) 白菜サラダ パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい コーン パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	638 20.7
17 (月)	牛乳 はちみつパン じゃがいものウインナー煮 ツナ入りソテー セとか	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ せとか	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	588 23.4
18 (火)	牛乳 ごはん(少な目) みそ煮込みうどん 大豆といりこの佃煮 ミニトマト	とりにく あぶらあげ あかみそ むぎみそ だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ アイコトマト	たまねぎ だいこん ごぼう	こめ うどん さとう		583 24.1
19 (水)	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 ひじきとれんこんのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ きゅうり コーン れんこん	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン ごまあぶら	579 24.3
20 (木)	牛乳 五目ごはん つみれ汁 厚焼き卵 かおりあえ	ぶたにく あぶらあげ たちうおボール とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	しめじ たまねぎ はくさい だいこん	こめ さとう	あぶら	584 27.0
21 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし キャベツ	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら ラー油 ごまあぶら	608 26.5
25 (火)	牛乳 ごはん 呉汁 さんまの甘露煮 きんぴら	だいす あつあげ とうにゅう むぎみそ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん はくさい ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	641 27.1
26 (水)	牛乳 パインパン ラビオリスープ 白身魚フライ ブロッコリーのサラダ	ホキ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パインパン ラビオリ さとう	あぶら	606 25.0
27 (木)	牛乳 親子丼(麦ごはん) チンゲン菜の炒め物 パナナ	たまご とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし パナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	589 25.5
28 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばの梅煮 塩もみ野菜	あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが うめぼし キャベツ	こめ さとう	あぶら	574 25.3

\* 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。

\* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

\* 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	650
摂取基準	26.8

2月2日は節分です。節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。  
「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。  
また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や家の前に立てて、邪気をはらうという習慣も  
あります。  
節分にちなんで、給食では前日の2月3日(月)に『いわしのカリカリフライ』と『節分豆』を予定  
しています。

6日に使用する米は、宮中献穀佐世保市奉賛会より、佐世保市内産の米を無償提供していただきました。  
令和6年11月23日に行われた新嘗祭では、42年ぶりに佐世保市長崎県代表として推薦され、  
上柚木町相当地区の米が献上されました。 ※提供される米は献上米ではありません。

**食材・献立について(予定)**  
\*天候や価格により変更になる場合があります。  
★佐世保市産：米(6日)・牛乳・煮干し・パセリ・ほうれん草  
★長崎県産：米・麦・卵・大豆・さば・さわら・ひよつづ・莖わかめ・いりこ・  
ひじき・にんじん・ねぎ・アイコトマト・白菜・大根・きゅうり・  
キャベツ・切干大根・エリンギ・しいたけ・せとか・じゃがいも  
★19日(水)は、食育の日で長崎県産の「白菜」を使った「白菜のクリーム煮」、  
長崎県産のひじきを使った「ひじきとれんこんのサラダ」を実施します。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 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 米粉パン ABCスープ いわしのカリカリフライ ほうれん草のソテー 節分豆	とりにく だいす	ぎゅうにゅう いわし	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン	こめこパン マカロニ	あぶら	857 35.4
4 (火)	牛乳 ごはん 大根の炒め煮 ひよつづの酢のもの	ぶたにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	736 27.7
5 (水)	牛乳 コッペパン たまごスープ パンネのミートソース オレンジ	とりにく たまご あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン かたくりこ マカロニ さとう	あぶら	786 36.5
6 (木)	牛乳 ごはん(佐世保市内産) のっぺい汁 さわらのフライ 塩こんぶあえ	とりにく とうふ さわら	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ さといも かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	785 32.5
7 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 切り干し大根の酢のもの	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら こま	781 29.7
10 (月)	牛乳 黒砂糖パン スープスパゲティ ツナサラダ(ツナ) りんご	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ だいこん きゅうり りんご	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	760 31.7
12 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ オムレツ キャベツのソテー	ぶたにく だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	764 37.6
13 (木)	牛乳 ごはん すいとん ちくわの磯辺揚げ 莖わかめの炒め煮	とりにく ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ しらたまこ さとう	あぶら ごまあぶら	762 25.3
14 (金)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) 白菜サラダ バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい コーン バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	800 25.0
17 (月)	牛乳 はちみつパン じゃがいものウインナー煮 ツナ入りソテー セとか	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ せとか	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	790 30.5
18 (火)	牛乳 ごはん(少な目) みそ煮込みうどん 大豆といりこの佃煮 ミニトマト	とりにく あぶらあげ あかみそ むぎみそ だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ アイコトマト	たまねぎ だいこん ごぼう	こめ うどん さとう		734 29.5
19 (水)	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 ひじきとれんこんのサラダ いちごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ きゅうり コーン れんこん	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう いちごジャム	あぶら マーガリン ごまあぶら	770 29.6
20 (木)	牛乳 五目ごはん つみれ汁 厚焼き卵 かおりあえ	ぶたにく あぶらあげ たちうおボール とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	しめじ たまねぎ はくさい だいこん	こめ さとう	あぶら	739 33.1
21 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし キャベツ	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら ラー油 ごまあぶら	773 32.8
25 (火)	牛乳 ごはん 呉汁 さんまの甘露煮 きんぴら	だいす あつあげ とうにゅう むぎみそ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん はくさい ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	789 31.5
26 (水)	牛乳 パインパン ラビオリスープ 白身魚フライ ブロッコリーのサラダ	ホキ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パインパン ラビオリ さとう	あぶら	770 30.9
27 (木)	牛乳 親子丼(麦ごはん) チンゲン菜の炒め物 バナナ	たまご とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	735 31.3
28 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばの梅煮 塩もみ野菜	あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが うめぼし キャベツ	こめ さとう	あぶら	724 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

2月2日は節分です。節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。  
 「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。  
 また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や家の前に立てて、邪気をはらうという習慣も  
 あります。  
 節分にちなんで、給食では前日の2月3日(月)に『いわしのカリカリフライ』と『節分豆』を予定  
 しています。

6日に使用する米は、宮中献穀佐世保市奉賛会より、佐世保市内産の米を無償提供していただきました。  
 令和6年11月23日に行われた新嘗祭では、42年ぶりに佐世保市長崎県代表として推薦され、  
 上木町相当地区の米が献上されました。 ※提供される米は献上米ではありません。

**食材・献立について(予定)**  
 ※天候や価格により変更になる場合があります。  
 ★佐世保市産：米(6日)・牛乳・煮干し・パセリ・ほうれん草  
 ★長崎県産：米・麦・卵・大豆・さば・さわら・ひよつづ・莖わかめ・いりこ・  
 ひじき・にんじん・ねぎ・アイコトマト・白菜・大根・きゅうり・  
 キャベツ・切干大根・エリンギ・しいたけ・せとか・じゃがいも  
 ★19日(水)は、食育の日で長崎県産の「白菜」を使った「白菜のクリーム煮」、  
 長崎県産のひじきを使った「ひじきとれんこんのサラダ」を実施します。