

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		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)			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
2 (月)	牛乳 米粉パン 冬味シチュー お魚コロッケ 白菜サラダ	鶏肉 お魚コロッケ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ しめじ はくさい きゅうり	米粉パン 砂糖 さつまいも	油		703 28.7	840 33.6
3 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 切干大根の炒め煮 はるか	合びき肉 豆腐 赤みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ゆで干し大根 はるか	米 砂糖 でん粉	油	煮干し	728 27.3	779 28.2
4 (水)	牛乳 ごはん うすら入りすまし汁 いわしのおかか煮 茎わかめのきんぴら 節分豆	うすら卵 豆腐 かまぼこ いわし 節分豆	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく	米 砂糖	ごま油	煮干し 出し昆布	726 26.3	777 27.2
5 (木)	牛乳 食パン ミートボールと大豆のトマト煮 ほうれん草のソテー いちごジャム	ミートボール 大豆	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ コーン	食パン ジャがいも 砂糖 いちごジャム	オリーブオイル 油		698 28.6	782 31.4
6 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの塩麹焼き アイコトマト	豚肉 厚揚げ 麦みそ さば	牛乳	にんじん ねぎ アイコトマト	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	米 里芋		煮干し	701 35.9	752 36.8
9 (月)	牛乳 はちみつパン ポトフ ペンのミートソース 型抜きチーズ	牛肉 合びき肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ だいこん たまねぎ しめじ	はちみつパン ジャがいも ペンネ 砂糖			748 35.5	885 39.7
10 (火)	牛乳 ごはん すきやき じゃこ入り甘酢あえ しそ味ひじき	牛肉 焼き豆腐	牛乳 しらす干し ひじき	にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく たまねぎ もやし きゅうり	米 マロニー 砂糖	油		736 27.8	787 28.7
12 (木)	牛乳 はいがパン オニオンスープ ウインナーと野菜のソテー ガトーショコラ	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ エリンギ	はいがパン ガトーショコラ	油		655 24.0	790 28.7
13 (金)	牛乳 ハンバーグカレー (麦ごはん・ハンバーグ・カレー) フレンチサラダ	豚肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 ジャがいも 砂糖	油		859 28.1	910 29
16 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ さわらフライ ゆでキャベツ 一食ソース	ベーコン さわら	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン ABCマカロニ	油		650 27.5	778 31.7
17 (火)	牛乳 ごはん 赤味噌煮込みうどん ツナとアスパラの炒め物 オレンジ ふりかけ	豚肉 油揚げ さつま揚げ ツナ 麦みそ 赤みそ	牛乳	にんじん アスパラ	はくさい たまねぎ コーン しょうが オレンジ	米 うどん 砂糖		煮干し	694 29.1	745 30
18 (水)	牛乳 ごはん 白玉汁 厚焼卵 野菜の甘酢あえ	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	米 白玉 砂糖	ごま	煮干し 出し昆布	711 27.6	762 28.5
19 (木)	牛乳 レーズンパン 白菜とかぶの豆乳スープ 魚の照りソースあえ ピーンズサラダ	鶏肉 豆乳 米みそ ホキ 大豆 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	はくさい かぶ たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	レーズンパン 米粉 でん粉 砂糖	油		705 34.9	851 39.2
20 (金)	牛乳 キムタクごはん 春雨入りトック 豆腐のオイスターソース炒め	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	白菜キムチ たくあん たまねぎ	米 トック(もち) 春雨 砂糖	油 ごま油		707 26.7	758 27.6
24 (火)	牛乳 中華丼(ごはん) ししゃもフライ おひたし	豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油		758 31.9	809 32.8
25 (水)	牛乳 ごはん 里芋のそぼろ煮 豚肉とひじきの甘辛炒め せとか	合びき肉 厚揚げ さつま揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 ゆで干し大根 せとか	米 里芋 砂糖	油		783 29.7	834 30.6
26 (木)	牛乳 コッペパン ビーフ汁 春巻き 中華風和え物	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ きくらげ きゅうり セロリ	コッペパン ビーフ汁 春巻き 砂糖	油 ごま油		719 26.5	804 29.3
27 (金)	牛乳 麦ごはん もずくのすまし汁 いわしの生姜煮 卵ときのこの炒め物	油揚げ 豆腐 かまぼこ いわし 卵	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ	米 麦	ごま油	煮干し 出し昆布	690 27.4	741 28.3

※ 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。

※ 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。

○佐世保市産の使用食材(予定)

○長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し かぶ パセリ さつまいも

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 ジャがいも

【2月の献立について】

○令和6年7月に実施したアンケートにおいて、各部門で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。

- ・いちごジャム(5日)
- ・カレーライス(ハンバーグトッピング)(13日)
- ・魚の照りソースあえ(19日)