

献立表

B7ロック

日	曜	毎日	主食	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質
					体をつくる(あか)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力をつくる(しろ)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金			野菜わん いわし煮付け いんげんごまあえ 節分豆	かまぼこ いわし 大豆		ほうれんそう いんげん	ごぼう しめじ はくさい	さとう ごま	613 26.1	
4	月			鶏ごぼう汁 きびなごごまフライ 野菜のおかか炒め	鶏肉 厚揚げ かつおぶし		葉ねぎ 小松菜	だいこん キャベツ しめじ	さといも こんにやく ごま油 さとう 片栗粉	609 22.8	
5	火			味噌煮込みうどん 茎わかめ酢の物 パナナ	鶏肉 油揚げ てんぷら みそ		葉ねぎ	はくさい ごぼう きゅうり バナナ	うどん さとう	644 25.6	
6	水			すきやき ごま酢あえ 江上ぶんとん	牛肉 焼き豆腐		ねぎ	はくさい ねぎ キャベツ 大根 ぶんとん	こんにやく マロニー 砂糖	678 24.5	
7	木			豆シチュー 野菜炒め パイン	鶏肉 大豆 卵そぼろ		パセリ ほうれんそう	キャベツ パイン	じゃがいも 油	600 27.2	
8	金			筑前煮 厚焼卵 かおりあえ	鶏肉 てんぷら 厚焼卵		いんげん	れんこん ごぼう しいたけ はくさい	こんにやく じゃがいも 砂糖	660 23.6	
12	火			ポテトとレタスのスープ チキンカツ ゆでキャベツ オレンジ ケチャップ	ベーコン チキンカツ ポークビッツ		ほうれんそう	レタス キャベツ オレンジ	じゃがいも 揚げ油	598 25.5	
13	水			マーボー豆腐 ひじきサラダ	合いびき肉 焼き豆腐 味噌		葉ねぎ	しいたけ しょうが きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	656 26.8	
14	木			ビーフシチュー キャベツのソテー チョコジャム りんご	牛肉		ほうれんそう	キャベツ グリーンピース コーン りんご	じゃがいも 砂糖 油	650 21.1	
15	金			さばの塩焼き すまし汁 くるみあえ	さば 豆腐		まうれん草	はくさい もやし	じゃがいも 砂糖 くるみ	582 25.5	
18	月			すいとん 大豆の磯煮 ふりかけ	かまぼこ 鶏肉 牛肉		ほうれん草 いんげん	しいたけ ごぼう	小麦粉 白玉粉 ごま油	653 22.6	
19	火			ラーメン かにしゅうまい 大根サラダ	焼き豚 かにしゅうまい		ねぎ	もやし 大根 きゅうり	じゃがいも ラーメン 砂糖 ごま	620 26.2	
20	水			厚揚げそぼろ煮 もやしごまあえ りんご	厚揚げ 合いびき肉		いんげん ほうれん草	もやし りんご	じゃがいも こんにやく 砂糖 片栗粉 ごま	673 25.8	
21	木			コーンポタージュ カラフルサラダ せとか	鶏肉		パセリ 赤ピーマン	コーン キャベツ 枝豆 せとか 黄ピーマン	じゃがいも 砂糖 油	617 24.3	
22	金			みそ汁 魚の磯辺フライ ブロッコリーお 浸し	味噌 ホキ 卵		フロccoli	はくさい 白菜 えのき	さといも 小麦粉 パン粉 砂糖 油	623 24.7	
25	月			うま煮 鮭塩焼き 切り干し大根酢の物	鶏肉 てんぷら 厚揚げ 鮭		いんげん	れんこん 切り干し大根 きゅうり	じゃがいも 砂糖 こんにやく ごま	684 29.0	
26	火			ミネストローネ オムレツ アスパラソ テー オレンジ	豆 オムレツ ポークビッツ		トマト アスパラ	セロリー コーン エリンギ オレンジ	レーズンパン マカロニ 油	608 25.4	
27	水			そぼろ丼の具 豚汁	まぐろ 卵 豚肉 厚揚げ 味噌		葉ねぎ	しょうが 枝豆 大根 ごぼう	じゃがいも 砂糖 さといも こんにやく ごま	691 28.4	
28	木			じゃがいもベーコン煮 フレンチサラダ アーモンドフィッシュ	ベーコン		いんげん	はくさい キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖 アーモンド	622 21.8	

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。



2月3日は節分です
節分とは立春の前日(2月3日)で冬から春になる日です
豆まきをして鬼をおいはらいましょう
3日は日曜日なので給食では1日に節分献立を実施します



☆給食で使用している食材☆

学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、佐世保産、または長崎県産の食材の使用に努めています。

- 佐世保産 … 米、牛乳、さつまいも、パセリ、ほうれん草、かぶ、れんこん、ブロッコリー、江上ぶんとん
- 長崎県産 … じゃがいも、大根、しょうが

