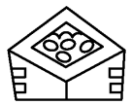
平成２５年２月

献立表



佐世保市立Cブロック小学校

日	曜	献立名	食品名と働き 体をつくる(あか) 1群	体をつくる(あか) 2群	体の調子をととのえる(みどり) 3群	体の調子をととのえる(みどり) 4群	熱や力をつくる(きいろ) 5群	熱や力をつくる(きいろ) 6群	エネルギー たんぱくしつ
1	金	コッペパン　牛乳　タイピーエン フルーツポンチ　せつぶんまめ	ぶたにく うずらたまご いか　だいず	MILK	ねぎ	キャベツ　もやし きくらげ みかん　もも　パイン	コッペパン はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	636 27.7
4	月	ゆかりごはん　牛乳　けんちん汁 お魚ぎょうざ　アーモンドあえ	とうふ あぶらあげ あじ	MILK	ほうれんそう	ふかねぎ だいこん　ごぼう はくさい	こめ さといも　パンこ こむぎこ　さとう	あぶら アーモンド	601 19.8
5	火	はいがパン　牛乳　コーンポタージュ オムレツ　キャベツのソテー　一食小魚	とりにく たまご	MILK　いわし	パセリ	コーン キャベツ　しめじ アスパラガス	はいがパン じゃがいも	あぶら	641 30.8
6	水	ごはん　牛乳　マーボー豆腐 おかか炒め　ぽんかん	ぶたにく　ぎゅうにく とうふ　あかみそ かつおぶし	MILK	にら ほうれんそう	しょうが れんこん もやし　ぽんかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	687 28.4
7	木	麦ごはん　牛乳　大根のそぼろ煮 ひょっつるのすのもの　りんご	ぶたにく あつあげ てんぷら	ひょっつる MILK	いんげん	こんにゃく　だいこん しょうが　きゅうり りんご	こめ　むぎ マロニー さとう	あぶら	644 21.9
8	金	たまごパン　牛乳　みそ煮込みうどん ごまじゃこサラダ	とりにく あぶらあげ　かまぼこ あかみそ　むぎみそ	しらすぼし MILK	ブロッコリー	ごぼう　しいたけ ふかねぎ はくさい	たまごパン うどんめん さとう	ごま	601 26.6
12	火	食パン　牛乳　ミネストローネ チーズポテト　せとか	とりにく まめ ベーコン	チーズ MILK	トマト パセリ	レタス しめじ せとか	しょくパン じゃがいも	あぶら	632 25.7
13	水	チキンカレー（麦ごはん）　牛乳 コールスローサラダ　パイン	とりにく	MILK		にんにく キャベツ　コーン パイン	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	667 19.3
14	木	ごはん　牛乳　みそ汁 きびなごのからあげ　ごぼうの炒め煮	あつあげ みそ てんぷら	きびなご MILK	ほうれんそう	だいこん　はくさい ごぼう　こんにゃく	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	622 23.3
15	金	レーズンパン　牛乳　スープスパゲティ 小松菜サラダ	ベーコン かいばしら　えび	MILK	こまつな	しめじ アスパラガス カリフラワー	レーズンパン スパゲティ さとう	あぶら	592 25.4
18	月	ごはん　牛乳　もずくのかきたま汁 さわらの天ぷら　かおりあえ	たまご さわら	もずく MILK	ねぎ ほうれんそう	しいたけ だいこん	こめ かたくりこ こむぎこ	あぶら	624 21.9
19	火	コッペパン　牛乳　大豆とウインナーのトマト煮 白菜サラダ　バナナ	ミニウインナー だいず	MILK	トマト	アスパラガス はくさい　きゅうり コーン　バナナ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	654 24.0
20	水	ごはん　牛乳　さといもの含め煮 しらす干し入りソテー　りんご	とりにく あつあげ てんぷら	らすぼし MILK	いんげん こまつな	れんこん こんにゃく きりぼしだいこん　りんご	こめ さといも さとう	あぶら ごま	673 24.3
21	木	ごはん　牛乳　野菜わん さばのみそ煮　おひたし	とうふ かまぼこ さば　みそ	MILK	ねぎ まうれんそう	だいこん はくさい　ごぼう しめじ　もやし	こめ さとう		630 25.7
22	金	パーカーハウスパン　牛乳　ワンタン汁 かぼちゃコロッケ　ゆでキャベツ　一食ソース	ぶたにく かまぼこ	MILK	チンゲンサイ かぼちゃ	もやし えのきたけ キャベツ	パーカーハウスパン ワンタン こむぎこ　パンこ	ごまあぶら あぶら	581 22.4
25	月	そぼろごはん（麦ごはん）　牛乳　のっぺい汁 江上ぶんたん	ツナ たまご とりにく　あつあげ	MILK	ほうれんそう	しょうが　グリーンピース だいこん　れんこん ごぼう　えがみぶんたん	こめ　むぎ さとう さといも　かたくりこ	ごま	672 25.2
26	火	コッペパン　牛乳　カレービーンズ 野菜ソテー　棒チーズ	ぶたにく だいず	ぼうチーズ MILK	ブロッコリー	キャベツ カリフラワー	コッペパン じゃがいも	あぶら	660 28.4
27	水	ごはん　牛乳　わかめスープ 酢豚	ぶたにく	わかめ MILK	ピーマン	えのきたけ しょうが ヤングコーン	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	650 24.2
28	木	ごはん　牛乳　肉じゃが いわしの梅煮　塩もみ野菜	ぎゅうにく てんぷら いわし	MILK	いんげん	こんにゃく だいこん　はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	703 25.5

※栄養価は、中学年（3、4年生）の値です。

2月3日（日）は節分です。行事食として1日（金）に、「節分豆」を取り入れています。
また、佐世保市江上地区の名産「江上ぶんたん」を25日（金）に取り入れています。

☆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、パセリ、ほうれんそう、ブロッコリー、レタス、アスパラガス、れんこん、江上ぶんたん
- **長崎県産** ・・・ にんじん、じゃがいも、はくさい、ねぎ、しょうが、えのきたけ、大根、切り干し大根、エリンギ、しいたけ、せとか

※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください。