平成 27 年 2 月 献立表　　佐世保市立Bブロック小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群		エネルギーの基になる 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 (月)	黒砂糖パン　牛乳　ポテトとレタスのスープ カニシュウマイ　キャベツのソテー　ミニトマト	ウインナー かにシュウマイ	ぎゅうにゅう	ミニトマト にんじん	レタス キャベツ	たまねぎ とうもろこし	くろざとうパン じゃがいも	あぶら	574 20.9
3 (火)	手巻きごはん　牛乳　野菜わん (ごはん・ツナ・きゅうり・手巻きのり)　節分豆	ツナ　だいず とりにく　とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう てまきのり	にんじん	はくさい ごぼう	たまねぎ しめじ	こめ さとう		628 27.3
4 (水)	米粉パン　牛乳　五目うどん 茎わかめの酢の物　ぽんかん	とりにく かまぼこ　てんぷら 油揚げ　きんしたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ぽんかん	きゅうり	こめこパン うどん さとう	ごまあぶら	618 27.6
5 (木)	ごはん　牛乳　筑前煮 ブロッコリーサラダ　ふりかけ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ だいこん こんにゃく	れんこん ごぼう キャベツ	こめ さといも さとう　ふりかけ	あぶら	626 30.3
6 (金)	麦ごはん　牛乳　にらたま汁 きびなごフライ　ほうれん草のソテー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう きびなごフライ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし	エリンギ	こめ　むぎ でんぷん	あぶら	601 23.9
9 (月)	食パン　牛乳　豆とウインナーのトマト煮 しらす干し入りソテー　いちごジャム	ウインナー ミックスビーンズ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	グリンピース チンゲンサイ	しょくパン じゃがいも さとう　いちごジャム	あぶら	641 24.1
10 (火)	ごはん　牛乳　豆腐と豚肉のオイスターソース炒め 大根のナムル　りんご	とうふ ぶたにく オイスターソース	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり	キャベツ だいこん	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	614 23
11 (水)	建国記念の日								
12 (木)	ごはん　牛乳　さつま汁 さわら天ぷら　ゆかりあえ	とりにく　みそ あぶらあげ さわらてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ ごぼう はくさい	こんにゃく しょうが	こめ さつまいも	あぶら	687 22
13 (金)	麦ごはん　牛乳　チキンカレー りんごサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり	にんにく キャベツ	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	629 18.7
16 (月)	レーズンパン　牛乳　肉入りわんたん 大学豆　1食 小魚	だいず	ぎゅうにゅう 1しょくこざかな	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	えのきたけ	レーズンパン ワンタン　でんぷん さつまいも　さとう	ごまあぶら あぶら	598 21
17 (火)	ごはん　牛乳　春雨汁 厚焼き卵　かおりあえ　バナナ	ぶたにく かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ バナナ	だいこん	こめ はるさめ		624 21.2
18 (水)	コッペパン　牛乳　ビーフシチュー カラフルサラダ　ミニゼリー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん きいろピーマン	たまねぎ キャベツ	グリンピース えだまめ	コッペパン じゃがいも こむぎこ　アセロラゼリー	マーガリン	617 22.7
19 (木)	ごはん　牛乳　けんちん汁 鮭の塩焼き　ひじきの炒り煮　せとか	あぶらあげ しゃけのしおやき とりにく　てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	だいこん こんにゃく	ごぼう せとか	こめ さといも さとう	あぶら	598 27.3
20 (金)	ごはん　牛乳　チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	しょうが きゅうり	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	658 26.3
23 (月)	パーカーハウスパン　牛乳　ラビオリスープ エビカツ　ゆでキャベツ　スライスチーズ　1食ソース	ぶたにく ラビオリ エビカツ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	とうもろこし	パーカーハウスパン 1しょくソース	あぶら	630 27.9
24 (火)	麦ごはん　牛乳　豆腐のそぼろ丼 甘酢あえ	とうふ　とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	しいたけ キャベツ	こめ　むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	625 26.4
25 (水)	コッペパン　牛乳　ちゃんぽん 黒糖豆　オレンジ	ぶたにく イカ　だいず てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ オレンジ	コッペパン ちゃんぽんめん　でんぷん くろざとう　さとう	あぶら	603 28.2
26 (木)	ごはん　牛乳　つみれ汁 茎わかめのきんぴら　りんご	タチウオボール ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく	しょうが りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	618 21
27 (金)	ごはん　牛乳　白玉汁 いわしの梅煮　アーモンドあえ	とりにく かまぼこ いわしのうめに	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	はくさい		こめ しらたま さとう	アーモンド	611 24.3

●毎月19日は『食育の日』です。

【2月の献立】

○2月3日は節分です。行事食として「手巻きごはん」と「節分豆」を取り入れています。
○19日は『食育の日』です。佐世保産や県内産の食材を使用した「けんちん汁」や「ひじきの炒り煮」を　取り入れています。

節分は立春の前日で、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、いいらざの枝にいわしの頭をさして門や軒下にたて、邪気をはらうという習慣もあります。

鬼は～そと
福は～うち

【佐世保産の食材】
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・れんこん・パセリ・大根・ほうれん草・レタス

【長崎県産の食材】
にんじん・じゃがいも・白菜・しょうが・ねぎ・えのき・エリンギ・しいたけ・ブロッコリー・せとか・ひじき

今月使用予定の地場産品

学校給食では，できる限り佐世保産・長崎県産の食材を使用するように努力しています。

※献立や使用する食材は時期や天候，価格などの状況によって変更することがありますので，ご了承ください。

平成 27 年 2 月 献立表　　佐世保市立Ｂブロック中学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群		エネルギーの基になる 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 (月)	黒砂糖パン　牛乳　ポテトとレタスのスープ カニシュウマイ　キャベツのソテー　ミニトマト	ウインナー かにシュウマイ	牛乳	ミニトマト にんじん	レタス キャベツ	たまねぎ とうもろこし	黒砂糖パン じゃがいも	油	769 26.2
3 (火)	手巻きごはん　牛乳　野菜わん (ごはん・ツナ・きゅうり・手巻きのり)　節分豆	ツナ　大豆 鶏肉　豆腐 かまぼこ	牛乳 手巻きのり	にんじん	はくさい ごぼう	たまねぎ しめじ	米 砂糖		773 33
4 (水)	米粉パン　牛乳　五目うどん 茎わかめの酢の物　ぽんかん	鶏肉 かまぼこ　てんぷら 油揚げ　錦糸卵	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ぽんかん	きゅうり	米粉パン うどん 砂糖	ごま油	770 34.1
5 (木)	ごはん　牛乳　筑前煮 ブロッコリーサラダ　ふりかけ	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ だいこん こんにゃく	れんこん ごぼう キャベツ	米 里芋 砂糖　ふりかけ	油	794 24.6
6 (金)	麦ごはん　牛乳　にらたま汁 きびなごフライ　ほうれん草のソテー	鶏肉 たまご	牛乳 きびなごフライ	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ もやし	エリンギ	米　麦 でんぷん	油	762 29.4
9 (月)	食パン　牛乳　豆とウインナーのトマト煮 しらす干し入りソテー　いちごジャム	ウインナー ミックスビーンズ 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	グリンピース チンゲンサイ	食パン じゃがいも 砂糖　いちごジャム	油	779 29.3
10 (火)	ごはん　牛乳　豆腐と豚肉のオイスターソース炒め 大根のナムル　りんご	豆腐 豚肉 オイスターソース	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり	キャベツ だいこん	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油	774 28.1
11 (水)	建国記念の日								
12 (木)	ごはん　牛乳　さつま汁 さわら天ぷら　ゆかりあえ	鶏肉　みそ 油揚げ さわら天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ ごぼう はくさい	こんにゃく しょうが	米 さつまいも	油	843 24.8
13 (金)	麦ごはん　牛乳　チキンカレー りんごサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり	にんにく キャベツ	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	801 22.5
16 (月)	レーズンパン　牛乳　肉入りわんたん 大学豆　1食小魚	大豆	牛乳 1食小魚	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	えのきたけ	レーズンパン ワンタン　でんぷん さつまいも　砂糖	ごま油 油	750 25.3
17 (火)	ごはん　牛乳　春雨汁 厚焼き卵　かおりあえ　バナナ	豚肉 かまぼこ 厚焼き卵	牛乳	にんじん ねぎ 青じそ	たまねぎ バナナ	だいこん	米 春雨		765 24.9
18 (水)	コッペパン　牛乳　ビーフシチュー カラフルサラダ　ミニゼリー	牛肉	牛乳	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ	グリンピース えだまめ	コッペパン じゃがいも 小麦粉　アセロラゼリー	マーガリン	770 28
19 (木)	ごはん　牛乳　けんちん汁 鮭の塩焼き　ひじきの炒り煮　せとか	油揚げ 鮭の塩焼き 鶏肉　てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 いんげん	だいこん こんにゃく	ごぼう せとか	米 里芋 砂糖	油	734 30.5
20 (金)	ごはん　牛乳　チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	しょうが きゅうり	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	830 32.4
23 (月)	パーカーハウスパン　牛乳　ラビオリスープ エビカツ　ゆでキャベツ　スライスチーズ　1食ソース	豚肉 ラビオリ エビカツ	牛乳 スライスチーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	とうもろこし	パーカーハウスパン 1食ソース	油	758 32.2
24 (火)	麦ごはん　牛乳　豆腐のそぼろ丼 甘酢あえ	豆腐　鶏肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	しいたけ キャベツ	米　麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	788 32.4
25 (水)	コッペパン　牛乳　ちゃんぽん 黒糖豆　オレンジ　(中のみ)チョコジャム	豚肉 イカ　大豆 てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ オレンジ	コッペパン ちゃんぽんめん　でんぷん 黒砂糖　砂糖　チョコジャム	油	775 34.4
26 (木)	ごはん　牛乳　つみれ汁 茎わかめのきんぴら　りんご	タチウオボール 豚肉 てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく	しょうが りんご	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	775 25.2
27 (金)	ごはん　牛乳　白玉汁 いわしの梅煮　アーモンドあえ	鶏肉 かまぼこ いわしの梅煮	牛乳	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	はくさい		米 白玉 砂糖	アーモンド	772 29.5

●毎月19日は『食育の日』です。

【2月の献立】

○2月3日は節分です。行事食として「手巻きごはん」と「節分豆」を取り入れています。
○19日は『食育の日』です。佐世保産や県内産の食材を使用した「けんちん汁」や「ひじきの炒り煮」を　取り入れています。

節分は立春の前日で、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さして門や軒下にたて、邪気をはらうという習慣もあります。

鬼は～そと
福は～うち

【佐世保産の食材】
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・れんこん・パセリ・大根・ほうれん草・レタス

【長崎県産の食材】
にんじん・じゃがいも・白菜・しょうが・ねぎ・えのき・エリンギ・しいたけ・ブロッコリー・せとか・ひじき

今月使用予定の地場産品

学校給食では，できる限り佐世保産・長崎県産の食材を使用するように努力しています。

※献立や使用する食材は時期や天候，価格などの状況によって変更することがありますので，ご了承ください。