

平成27年2月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック小学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	初加り- グラム	
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月		麦ごはん	ハヤシライス りんごサラダ			ほうれん草	しめじ コーン りんご			さとう 油	643 18.7	kcal g
3	火		米粉パン	わんたん汁 いわしの天ぷら 野菜炒め 節分豆	かまぼこ 節分豆	いわし 	葉ねぎ ピーマン	もやし しいたけ キャベツ		ワンタン 	油	596 26.9	kcal g
4	水		ごはん	肉みそおでん 昆布あえ ぼんかん	合挽肉 米みそ 厚揚げ てんぷら	昆布 	いんげん 小松菜	こんにゃく だいこん はくさい ぼんかん		さといも 	油 さとう	656 23.5	kcal g
5	木		コッペパン	白菜のクリーム煮 大根サラダ	ツナ 	粉チーズ 		はくさい エリンギ だいこん きゅうり レモン たまねぎ		じゃがいも 	油 マーガリン さとう 小麦粉	612 24.9	kcal g
6	金		ごはん	かきたま汁 豆腐と豚肉のオムレツ炒め	かまぼこ 鶏卵 豆腐	わかめ 	チンゲン菜 葉ねぎ	ヤングコーン 		かたくり粉 	油 ごま油 さとう	606 25.6	kcal g
9	月		ごはん	のっぺい汁 さばの塩焼き 甘酢あえ	さばの塩焼き 厚揚げ 		ほうれん草	はくさい こんにゃく しいたけ ごぼう だいこん		かたくり粉 	ごま 油 さとう さといも	601 24.8	kcal g
10	火		食パン	カレービーンズ もやしのソテー バナナ	大豆 		赤ピーマン 小松菜	もやし バナナ		じゃがいも 	油 カレー粉	646 25.5	kcal g
12	木		はちみつパン	みそ煮込みうどん ひじきサラダ	油揚げ てんぷら 麦みそ 赤みそ 	ひじき 	葉ねぎ 	ごぼう きゅうり コーン		生めん 	ごま油 さとう	605 24.4	kcal g
13	金		麦ごはん	親子どんぶり ごまあえ オレンジ	鶏卵 かまぼこ 高野豆腐 		ほうれん草 葉ねぎ	しいたけ もやし オレンジ		かたくり粉 	ごま さとう	601 24.8	kcal g
16	月		五目おこわ	わかめスープ お魚ぎょうざ 塩もみキャベツ	タチウオボール お魚ぎょうざ 	わかめ 		グリーンピース しめじ キャベツ		さとう 	油	591 24.0	kcal g
17	火		コッペパン	ラーメン ココア豆 りんご	焼き豚 大豆		葉ねぎ 	もやし たけのこ コーン りんご		ラーメン 	さとう かたくり粉	609 28.5	kcal g
18	水		ごはん	含め煮 酢みそあえ	うすら卵 米みそ てんぷら 厚揚げ 	わかめ 	いんげん 	はくさい こんにゃく れんこん		さといも 	油 ごま さとう	677 24.7	kcal g
19	木		みかんパン	ポテトとレタスのスープ とびうおフライ 棒チーズ ほうれん草のソテー	とびうおフライ ウィンナー 	棒チーズ 	ほうれん草	レタス もやし		じゃがいも 	油 マカロニ	600 31.2	kcal g
20	金		ごはん	すきやき ブロッコリーのおひたし パイン	焼き豆腐 		ブロッコリー 深ねぎ	こんにゃく はくさい えのきたけ キャベツ パイン		マロニー 	油 さとう	670 24.1	kcal g
23	月		ごはん	さつま汁 さんまのおかか煮 かおりあえ	さんまのおかか煮 麦みそ 厚揚げ 		葉ねぎ 	キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう しょうが キャベツ		さつまいも 		657 24.8	kcal g
24	火		コッペパン	スープスパゲティ 白菜サラダ バナナ				コーン きゅうり はくさい バナナ		スパゲティ 	油 さとう ポタージュパース	632 23.7	kcal g
25	水		ごはん	すまし汁 ちくわのいそべ揚げ 浦上そば	ちくわのいそべ揚げ 豆腐 		葉ねぎ 	こんにゃく もやし ごぼう		さとう 	油 ごま	615 23.1	kcal g
26	木		コッペパン	じゃがいものベーコン煮 オムレツ ケチャップ ゆでブロッコリー	ミックスビーンズ ベーコン オムレツ 		ブロッコリー いんげん	しめじ		じゃがいも 	油 さとう	654 26.9	kcal g
27	金		わかめ 入り麦 ごはん	豆腐の中華煮 おひたし せとか	ミートボール 豆腐 かまぼこ 	しらす干し わかめ 	チンゲン菜 小松菜	もやし エリンギ せとか		かたくり粉 	油 さとう	634 27.0	kcal g
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g	

＜今月の献立について＞

<今月の献立について>

- 3日・・・節分です。節分豆をつけています。
- 4日・・・季節の果物「ぼんかん」をつけています。
- 19日・・・食育の日です。
- 長崎県でとれた「みかん」を使ったみかんパンです。
- 他にも、長崎県でとれたとびうおを使ったフライや
- 佐世保市産のレタス、ほうれん草を使う予定です。
- 27日・・・季節の果物「せとか」をつけています。



● 佐世保産の食材

ほうれん草、葉ねぎ、根深ねぎ、ブロッコリー、れんこん、レタス

● 長崎県産の食材

だいこん、きゅうり、はくさい、しょうが、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、ぼんかん、せとか

精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
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。

平成27年2月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	初加り- グラム	
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月		麦ごはん	ハヤシライス りんごサラダ			ほうれん草	しめじ コーン りんご			さとう 油	816 22.7	kcal g
3	火		米粉パン	わんたん汁 いわしの天ぷら 野菜炒め 節分豆	かまぼこ 節分豆	いわし 	葉ねぎ ピーマン	もやし しいたけ キャベツ		ワンタン 	油	782 34.5	kcal g
4	水		ごはん	肉みそおでん 昆布あえ ぼんかん	合挽肉 米みそ 厚揚げ てんぷら	昆布 	いんげん 小松菜	こんにゃく だいこん はくさい ぼんかん		さといも さとう	油	824 28.6	kcal g
5	木		コッペパン	白菜のクリーム煮 大根サラダ	ツナ 	粉チーズ 		はくさい エリンギ だいこん きゅうり レモン たまねぎ		じゃがいも さとう 小麦粉	油 マーガリン	755 30.5	kcal g
6	金		ごはん	かきたま汁 豆腐と豚肉のオムレツ炒め	かまぼこ 鶏卵 豆腐	わかめ 	チンゲン菜 葉ねぎ			かたくり粉 さとう	油 ごま油	764 31.5	kcal g
9	月		ごはん	のっぺい汁 さばの塩焼き 甘酢あえ	さばの塩焼き 厚揚げ 		ほうれん草	はくさい こんにゃく しいたけ ごぼう だいこん		かたくり粉 さとう さといも	ごま 油	761 30.8	kcal g
10	火		食パン	カレービーンズ もやしのソテー バナナ	大豆 		赤ピーマン 小松菜	もやし バナナ		じゃがいも カレー粉	油	786 30.8	kcal g
12	木		はちみつパン	みそ煮込みうどん ひじきサラダ	油揚げ てんぷら 麦みそ 赤みそ 	ひじき 	葉ねぎ	ごぼう きゅうり コーン		生めん さとう	ごま油	807 31.5	kcal g
13	金		麦ごはん	親子どんぶり ごまあえ オレンジ	鶏卵 かまぼこ 高野豆腐 		ほうれん草 葉ねぎ	しいたけ もやし オレンジ		かたくり粉 さとう	ごま	759 30.5	kcal g
16	月		五目おこわ	わかめスープ お魚ぎょうざ 塩もみキャベツ	タチウオボール お魚ぎょうざ 	わかめ 		グリーンピース しめじ キャベツ えのきたけ		さとう	油	756 29.7	kcal g
17	火		コッペパン	ラーメン ココア豆 りんご	焼き豚 大豆		葉ねぎ	もやし たけのこ コーン りんご		ラーメン さとう かたくり粉		762 35.3	kcal g
18	水		ごはん	含め煮 酢みそあえ	うすら卵 米みそ てんぷら 厚揚げ 	わかめ 	いんげん	はくさい こんにゃく れんこん		さといも さとう	油 ごま	858 30.4	kcal g
19	木		みかんパン	ポテトとレタスのスープ とびうおフライ 棒チーズ ほうれん草のソテー	とびうおフライ ウインナー 	棒チーズ 	ほうれん草	レタス もやし		じゃがいも マカロニ	油	779 36.6	kcal g
20	金		ごはん	すきやき ブロッコリーのおひたし パイン	焼き豆腐 		ブロッコリー 深ねぎ	こんにゃく はくさい えのきたけ キャベツ パイン		マロニー さとう	油	843 29.6	kcal g
23	月		ごはん	さつま汁 さんまのおかか煮 かおりあえ	さんまのおかか煮 麦みそ 厚揚げ 		葉ねぎ	キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう しょうが キャベツ		さつまいも		836 30.5	kcal g
24	火		コッペパン	スープスパゲティ 白菜サラダ バナナ				コーン きゅうり はくさい バナナ		スパゲティ さとう ポタージュパイン	油	780 29.2	kcal g
25	水		ごはん	すまし汁 ちくわのいそべ揚げ 浦上そばろ	ちくわのいそべ揚げ 豆腐 		葉ねぎ	こんにゃく もやし ごぼう		さとう	油 ごま	857 32.3	kcal g
26	木		コッペパン	じゃがいものベーコン煮 オムレツ ケチャップ ゆでブロッコリー	ミックスビーンズ ベーコン オムレツ 		ブロッコリー いんげん	しめじ		じゃがいも さとう		815 32.9	kcal g
27	金		わかめ 入り麦 ごはん	豆腐の中華煮 おひたし せとか	ミートボール 豆腐 かまぼこ 	しらす干し わかめ 	チンゲン菜 小松菜	もやし エリンギ せとか		かたくり粉 さとう	油	800 33.3	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g	

＜今月の献立について＞

<今月の献立について>

- 3日・・・節分です。節分豆をつけています。
 4日・・・季節の果物「ぼんかん」をつけています。
 19日・・・食育の日です。
 長崎県でとれた「みかん」を使ったみかんパンです。
 他にも、長崎県でとれたとびうおを使ったフライや
 佐世保市産のレタス、ほうれん草を使う予定です。
 27日・・・季節の果物「せとか」をつけています。



● 佐世保産の食材

ほうれん草、葉ねぎ、根深ねぎ、ブロッコリー、れんこん、レタス

● 長崎県産の食材

だいこん、きゅうり、はくさい、しょうが、えのきたけ、しいたけ、
エリンギ、ぼんかん、せとか

精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
 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。