

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 魚のごまみそがらめ 浦上そばろ	タラ 油揚げ 豆腐 てんぷら 赤みそ 豚肉 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん もやし ごぼう	こめ 里芋 砂糖	油 白ごま	さば節 出し昆布	845 31.1
3 (火)	牛乳 ごはん ぶたすき 切干大根の酢の物 ぼんかん 節分豆	豚肉 焼き豆腐 大豆	牛乳	にんじん	ぼんかん はくさい こんにやく きゅうり たまねぎ 深ねぎ えのきたけ 切干大根	こめ マロニー 砂糖	白ごま 油		831 32.6
4 (水)	牛乳 みかんパン コーンポタージュ オムレツ ほうれん草のソテー 一食けんちゃっ	オムレツ 鶏肉 ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	みかんパン じゃがいも	油		856 35
5 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん さんま削り節煮 甘酢あえ	さんま削り節煮 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん はくさい きゅうり しいたけ	こめ 砂糖	白ごま	煮干し 出し昆布	746 29.2
6 (金)	牛乳 コッペパン カうどん 野菜のじゃこ炒め いちごジャム	鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳 しらす干し	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい	コッペパン うどん 砂糖 餅いなり いちごジャム	白ごま 油	さば節	819 31.5
9 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のサラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	りんご たまねぎ こんにやく だいこん えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま 油		805 24.6
10 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 魚の天ぷら 大根のみそ煮	ホキ 卵 豆腐 麦みそ かまぼこ てんぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ 小麦粉 砂糖	油	煮干し 出し昆布	755 30.3
12 (木)	牛乳 チキンカレー (麦ごはん) フレンチサラダ ぼんかん	鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス 赤ピーマン	ぼんかん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		839 22.1
13 (金)	牛乳 たまごパン けん菜のスープ 大豆とえびのアーモンドがらめ ミゼレ	えびフリッター 鶏肉 大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ エリンギ	たまごパン アセロラゼリ 砂糖 でん粉	油 アーモンド		847 35.3
16 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 茎わかめのすのもの りんご	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん 赤ピーマン にら	りんご たまねぎ きゅうり コーン しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		813 27
17 (火)	牛乳 手巻きごはん (ツナ・きゅうり) 厚揚げと野菜の煮もの 手巻きのり	厚揚げ ツナ てんぷら 鶏肉	牛乳 手巻きのり	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにやく たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	こめ 砂糖	白ごま	煮干し 出し昆布	850 35.6
18 (水)	牛乳 米粉パン タイピーエン 春巻き 温野菜	春巻き うずら卵 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし きくらげ	米粉パン 春雨 砂糖	油 ごま油		812 34.3
19 (木)	牛乳 わかめごはん つみれ汁 厚焼卵 もやしときゅうりのナムル	厚焼卵 つみれ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし はくさい きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干し	726 28.2
20 (金)	牛乳 コッペパン ラビオスップ 焼きウインナー ゆでキャベツ 一食けんちゃっ オレンジ	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	オレンジ キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン ラビオリ じゃがいも			841 33.9
23 (月)	牛乳 麦ごはん 豚汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	さば 厚揚げ 豚肉 ちくわ 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん れんこん こんにやく ごぼう しょうが	こめ 里芋 麦 砂糖	白ごま 油	煮干し	809 33.8
24 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 ししゃものフライ ゆかりあえ	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ だいこん 深ねぎ しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干し	842 33.3
25 (水)	牛乳 食パン ビーフシチュー ドレッシングサラダ チョコジャム バナナ	牛肉	牛乳	赤ピーマン	バナナ たまねぎ きゅうり カリフラワー しめじ コーン	食パン じゃがいも 砂糖 チョコジャム	油		889 30
26 (木)	牛乳 ごはん 八宝菜 ショウロンポウ ゆで野菜 酢じょうゆ	ショウロンポウ うずら卵 ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ヤングコーン きゅうり きくらげ	こめ でん粉 砂糖	ごま油	※ショウロン ポウ (オイス ターソース)	830 28.1
27 (金)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チリコンカン バナナケーキ	合びき肉 ベーコン (卵乳なし)	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン セロリー グリーンピース	コッペパン 砂糖 バナナケーキ いんげん豆 ひよこ豆	油		812 27.9

基準値

820kcal  
30g

## しっかり食べてがんばろう！

受験シーズンの到来です。  
ベストな状態で力を発揮できるように  
食生活を中心に生活習慣を整えましょう！

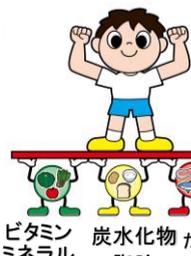
### 必食！朝ごはん 食べて力を蓄えよう



脳が体重に占める割合は2パーセントほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の20パーセント近くです。脳が毎日しっかりはたらくよう、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。



試験のプレッシャーや、寒さから体はストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は、ストレスと闘う栄養素です。また、バランスのよい食事を心がけて、体の抵抗力をつけておきましょう。



### 手洗い励行！



かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多いので、手洗いは簡単でとても有効な予防法です。丁寧に洗いましょう。

### 今月の佐世保産 (予定)

米 牛乳 煮干し ほうれん草  
パセリ れんこん だいこん  
ブロッコリー きゅうり

### 今月の長崎県産 (予定)

にんじん じゃがいも  
ねぎ えのきたけ しいたけ  
エリンギ はくさい きゅうり  
ほうれん草  
ぼんかん しらす干し

平成 27 年 2 月

# 学校給食予定献立表 (B)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			だし等	栄養価
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる		エネルギー





基準値
820kcal
30 g

## 手洗い行！



かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多いので、手洗いは簡単でとても有効な予防法です。  
丁寧に洗いましょう。

## 今日の長崎県産（予定）

