

平成27年度(平成28年) 2月

がっこうきゅうしょくこんだて よてい ひょう
学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック小学校

日 (曜)	 こん だて 献 立	からだをつくる (赤) あか		体の調子を整える (緑) からだ ちようし ととの みどり		熱や力になる (黄) ねつ ちから き		エネルギー たんぱく質	家庭で食べて ほしい食品 かてい しょくひん
		1群 ぐん たんぱく質	2群 ぐん カルシウム	3群 ぐん 緑黄色野菜	4群 ぐん その他の野菜	5群 ぐん たんすいかぶつ 炭水化物	6群 ぐん しじつ 脂質		
1 (月)	給食中止 きゅうしょくちゅうし								
2 (火)	ごはん すまし汁 シイラのいそペフライ しおもみきゅうり	とうふ シイラ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ きゅうり	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	598 kcal 24.5g	 やさい
3 (水)	ごはん ぶたじる ひじきのいりに せつぶんまめ	ぶたにく むぎみそ あぶらあげ さつまあげ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	こめ さといも さとう	あぶら	616 kcal 23.2g	 やさい
4 (木)	コッペパン ポトフ ツナサラダ ぼんかん	ミニウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ レモン きゅうり ぼんかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	594 kcal 23.4g	 こざかな
5 (金)	ごはん おやこじる おさかなぎょうざ ブロッコリーのおひたし	とりにく たまご こやどうふ おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ はくさい	こめ かたくりこ さとう	あぶら	619 kcal 24.3g	 きのこ
8 (月)	こめこパン カレーにくじゃが だいこんサラダ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく だいこん とうもろこし	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	612 kcal 26.0g	 にゅうせいひん
9 (火)	ごはん とりごぼうじる いわしのみぞれに アーモンドあえ	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ	こめ さとう	アーモンド	600 kcal 23.5g	 まめ
10 (水)	ごはん すきやき くきわかめのすのもの えがみぶんだん	ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	はくさい ふかねぎ こんにゃく きゅうり えがみぶんだん	こめ マロニー さとう	あぶら ごまあぶら	634 kcal 23.2g	 やさい
11 (木)	けんこく きねん ひ 建国記念の日 								
12 (金)	たこめし はるさめじる あつやきたまご あますあえ	たこ あぶらあげ たちうおつみれ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし だいこん	こめ さとう はるさめ		601 kcal 28.1g	 きのこ
15 (月)	コッペパン ボルシチ はくさいサラダ チョコジャム	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし ビート はくさい アスパラ	コッペパン じゃがいも さとう チョコジャム	あぶら	677 kcal 23.3g	 たまご
16 (火)	ゆかりごはん すいとん だいすのいそに	とりにく だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ はくさい しいたけ こんにゃく ごぼう	こめ こむぎこ しらたまこ さとう	あぶら	614 kcal 21.1g	 くだもの
17 (水)	ごはん やさいわん さわらのてんぷら れんこんのきんぴら	とりにく とうふ かまぼこ さわら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい しめじ ごぼう れんこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	670 kcal 26.1g	 いも
18 (木)	たまごパン みそにこみうどん おかかいため パナナ	とりにく かまぼこ さつまあげ こめみそ むぎみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ふかねぎ もやし パナナ	たまごパン なまめん	あぶら	626 kcal 27.0g	 かいそう
19 (金)	ふゆやさいカレー (むぎごはん) わふうサラダ アイコトマト	ぶたにく	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ブロッコリー アイコトマト	たまねぎ だいこん りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	651 kcal 20.2g	 さかな
22 (月)	コッペパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ダイストマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	606 kcal 26.1g	 くだもの
23 (火)	むぎごはん マーボーどうふ もやしときゅうりのナムル	あいびきにく やきどうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	645 kcal 26.5g	 にゅうせいひん
24 (水)	ごはん はるさめじる ししゃもフライ かおりあえ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	こめ はるさめ	あぶら	612 kcal 21.5g	 やさい
25 (木)	くろざとうパン とうにゅうのポタージュ オムレツ ほうれんそうのソテー	とりにく とうにゅう オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	くろざとうパン じゃがいも こめこ	あぶら	615 kcal 27.7g	 かいそう
26 (金)	ごはん にくみそおでん さんまのうめに あますはくさい	あいびきにく あつあげ こめみそ さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく はくさい	こめ さといも さとう	あぶら	707 kcal 26.7g	 きのこ
29 (月)	コッペパン わんだんじる こくとうまめ はるか	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はるか	コッペパン わんだん かたくりこ さとう くろざとう		575 kcal 25.2g	 やさい

* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

* 学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・深ねぎ・大根
パセリ・ブロッコリー・アスパラ

長崎県産

にんじん・さつまいも・白菜・ねぎ・しょうが・レタス
れんこん・生しいたけ・アイコトマト・はるか・ぼんかん

大豆



大豆

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内!」と言って豆をまきます。
大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままで消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

* 毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

平成27年度(平成28年) 2月

学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック中学校

日 (曜)	 献 立 	からだをつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (月)	給食中止								
2 (火)	ごはん 牛乳 すまし汁 シイラのいそペフライ 塩もみきゅうり	とうふ シイラ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油	755 kcal 29.8g	 野菜
3 (水)	ごはん 牛乳 豚汁 ひじきのいり煮 節分豆	ぶた肉 麦みそ 油あげ さつまあげ 節分豆	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	米 さといも さとう	油	777 kcal 28.2g	 野菜
4 (木)	コッペパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ ぼんかん	ミニウインナー ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ だいこん たまねぎ レモン きゅうり ぼんかん	コッペパン じゃがいも さとう	油	742 kcal 28.7g	 小魚
5 (金)	ごはん 牛乳 親子汁 お魚ぎょうざ ブロッコリーのおひたし	鶏肉 たまご 高野どうふ お魚ぎょうざ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ はくさい	米 かたくり粉 さとう	油	789 kcal 29.3g	 きのこ
8 (月)	米粉パン 牛乳 カレー肉じゃが だいこんサラダ	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく だいこん とうもろこし	米粉パン じゃがいも さとう	油	756 kcal 32.2g	 乳製品
9 (火)	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 いわしのみぞれ煮 アーモンドあえ	鶏肉 油あげ いわし	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ	米 さとう	アーモンド	757 kcal 28.7g	 豆
10 (水)	ごはん 牛乳 すきやき くきわかめの酢のもの 江上ぶんたん	牛肉 やきどうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん	はくさい ふかねぎ こんにゃく きゅうり 江上ぶんたん	米 マロニー さとう	油 ごま油	820 kcal 28.8g	 野菜
11 (木)	 建国記念の日 								
12 (金)	だこめし 牛乳 春雨汁 厚焼きたまご 甘酢あえ ヨーグルト	たこ 油揚げ たちうおつみれ 卵	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし だいこん	米 砂糖 はるさめ		776 kcal 35.9g	 きのこ
15 (月)	コッペパン 牛乳 ボルシチ はくさいサラダ チョコジャム	ぎゅう肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし ビート はくさい アスパラ	コッペパン じゃがいも さとう チョコジャム	油	802 kcal 27.0g	 たまご
16 (火)	ゆかりごはん 牛乳 すいとん 大豆のいそ煮	鶏肉 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ はくさい しいたけ こんにゃく ごぼう	米 小麦粉 白玉粉 さとう	油	779 kcal 25.7g	 果物
17 (水)	ごはん 牛乳 野菜わん さわらのてんぷら れんこんのきんぴら	鶏肉 とうふ かまぼこ さわら	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい しめじ ごぼう れんこん	米 さとう	油 ごま油	825 kcal 30.4g	 いも
18 (木)	たまごパン 牛乳 みそ煮こみうどん おかかいため パナナ	鶏肉 かまぼこ さつまあげ 油あげ 麦みそ 米みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ふかねぎ もやし パナナ	たまごパン 生めん	油	824 kcal 35.3g	 海そう
19 (金)	冬野菜カレー 牛乳 (麦ごはん) 和風サラダ アイコトマト	ぶた肉	牛乳 きざみのり	にんじん ブロッコリー アイコトマト	たまねぎ だいこん りんご キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	油 ごま油	812 kcal 24.0g	 魚
22 (月)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ	ぶた肉 大豆	牛乳	ダイストマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも さとう	油	747 kcal 31.8g	 果物
23 (火)	麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしときゅうりのナムル	あいびき肉 やきどうふ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	米 麦 かたくり粉 さとう	油 ごま油	823 kcal 33.1g	 乳製品
24 (水)	ごはん 牛乳 はるさめ汁 ししゃもフライ かおりあえ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	米 はるさめ	油	796 kcal 27.2g	 野菜
25 (木)	くろざとうパン 牛乳 豆乳のポタージュ オムレツ ほうれんそうのソテー	鶏肉 豆乳 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	くろざとうパン じゃがいも 米粉	油	758 kcal 33.5g	 海そう
26 (金)	ごはん 牛乳 肉みそおでん さんまのうめ煮 甘酢はくさい	あいびき肉 厚あげ 米みそ さつまあげ さんま	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく はくさい	こめ さといも さとう	油	876 kcal 31.8g	 きのこ
29 (月)	コッペパン 牛乳 わんたん汁 マーガリン 黒とう豆 はるか	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はるか	コッペパン わんたん かたくりこ さとう くろざとう	マーガリン	774 kcal 32.4g	 野菜

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・深ねぎ・大根
パセリ・ブロッコリー・アスパラ

長崎県産

にんじん・さつまいも・白菜・ねぎ・しょうが・レタス
れんこん・生しいたけ・アイコトマト・はるか・ぼんかん

大豆

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

*毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。