



日付 曜日	こんだてめい		お も な は た ら き と ざ い り ょ う め い						エネルギー たんぱく質	
			からだをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる			
			たんぱく質	無機質	ビタミン 無機質		炭水化物	脂質		
2 (火)	ごはん みそしる うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう さんまのうめに	あじつみれ みそ さんまのうめに てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ インゲン	だいこん こんにゃく しょうが ごぼう たまねぎ	こめ さとう	あぶら	638 24.8	
3 (水)	みかんパン ちゅうかスープ いわしのレモンソースづけ	ぎゅうにゅう おひたし せつぶんまめ	ぶたにく とうふ いわし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ もやし レモン	パン はるさめ でんぶん さとう	あぶら	556 26.3	
4 (木)	むぎごはん とうふのそぼろどん チンゲンサイのおかかいため	ぎゅうにゅう アイコトマト	とうふ とりひきにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ アイコトマト	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	629 26.8	
5 (金)	ごはん ちくぜんに あじつけのり	ぎゅうにゅう ごますあえ	けいにく てんぷら	ぎゅうにゅう のり	にんじん インゲン	だいこん れんこん こんにゃく きゅうり もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	608 21.4	
8 (月)	コッペパン きのこシチュー はくさいサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン	ぶたにく てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ	えのきたけ はくさい きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	624 28.0
9 (火)	ごもくごはん すましじる あますだいこん	ぎゅうにゅう えびしゅうまい 一食こざかな	けいにく あぶらあげ 赤かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう こざかな えびしゅうまい	にんじん ねぎ	れんこん だいこん	たまねぎ こめ さとう		619 25.8	
10 (水)	くろざとうパン ポトフ もやしソテー	ぎゅうにゅう オムレツ えがみぶんたん	けいにく ウィンナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ ぶんたん	パン じゃがいも	あぶら	593 27.3	
12 (金)	くろまいごはん けんちんじる いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう ししゃもいそかフライ	あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん ねぎ インゲン	だいこん きゅうり	こめ くろまい さといも	あぶら ごま	630 21.5	
15 (月)	コッペパン ごもくうどん こまつなサラダ (ツナ)	ぎゅうにゅう	けいにく てんぷら ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ レモン	はくさい さとう	パン なまめん	あぶら	606 25.1
16 (火)	ごはん ちゅうかに	ぎゅうにゅう すみそあえ	けいにく あつあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ きゅうり	こんにゃく こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	638 22.5	
17 (水)	しょくパン にくだんごスープ やさいのじゃこいため	ぎゅうにゅう あつやきたまご チョコジャム	ミートボール あつやきたまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	キャベツ	パン はるさめ	チョコジャム	662 27.7
18 (木)	むぎごはん ポークカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんごピューレ	キャベツ コーン おろしにんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	663 19.2
19 (金)	ごはん さつまじる きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう くじらのごまみそがらめ	くじら てんぷら あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく しょうが 切り干しだいこん	こめ さつまいも さとう	あぶら	687 27.7	
22 (月)	しょくパン やさいスープ チリコンカーン	ぎゅうにゅう せとか ぼうチーズ	ぶたにく ミックスピーズ あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい	せとか おろしにんにく	パン マカロニ	あぶら	630 27.7
23 (火)	むぎごはん やさいわん さんまのおかかに	ぎゅうにゅう あますあえ ミニゼリー	けいにく とうふ 赤かまぼこ さんまおかかに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう	キャベツ コーン	こめ むぎ ゼリー さとう		617 23.8
24 (水)	こめこパン わんたんじる ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう かぼちゃフライ	肉入りわんたん ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー かぼちゃフライ	たまねぎ もやし	キャベツ	パン さとう	あぶら	601 24.9
25 (木)	ごはん にくみそおでん	ぎゅうにゅう アーモンドあえ	けいひきにく てんぷら あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン ほうれんそう	だいこん こんにゃく	はくさい さとう	こめ さといも さとう	あぶら アーモンド	644 24.8
26 (金)	ごはん わかめたまごスープ とうふのかんこくふういため	ぎゅうにゅう りんご	たまご 赤かまぼこ とうふ とりひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ	たまねぎ えのきたけ おろしにんにく	もやし りんご	こめ でんぶん さとう	あぶら	604 25.0
29 (月)	パーカーハウスパン レタスのスープ ゆでキャベツ 一食ソース はるか	ぎゅうにゅう トンカツ	ウィンナー トンカツ けいにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス	キャベツ はるか	パン じゃがいも	あぶら	604 26.3

2月3日節分



節分に豆をまく行事は、中国から伝わりました。

病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うための行事で、奈良時代に始まったそうです。節分の日にはいわしの頭を門にかかげて厄よけをする風習もあります。

3日は「イワシ」と「節分豆」があります。

19日食育の日 県産紹介

切り干し大根

長崎県の西海市は、ゆで干し大根の生産量日本一です。

スライスした大根を大がまでゆがき、まだ湯気が立っているものを、海ぞいの干し場に並べます。五島灘からふきつける寒風を利用し、乾燥させて作ります。

だいこんは干すことによって栄養もギュッとこくなり食物せんいやビタミン、鉄分が多くなります。

〈2月の佐世保産品〉 ＊予定です。
米、牛乳、アイコトマト、大根、キャベツ、きゅうり、パセリ、ブロッコリー、ほうれんそう

〈2月の長崎県産品〉
にんじん、さつまいも、白菜、ねぎ、しょうが、レタス、れんこん、切り干し大根、エリンギ、はるか、せとか、ほんかん、いわし、サバ、だいず、ひじき、茎わかめ



＊今月は長崎県産のほんかんやはるか、せとかなどのくだものがあります。



平成28年2月 学校給食献立表

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						栄養価	
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (火)	ごはん みそ汁 浦上そば 牛乳 さんまの梅煮	あじつみれ みそ さんまの梅煮 てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ インゲン	大根 こんにゃく もやし しょうが ごぼう たまねぎ	米 砂糖	油		836 31.9
3 (水)	みかんパン 中華スープ いわしのレモンソースづけ 節分まめ 牛乳 おひたし	豚肉 豆腐 いわし だいず	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ もやし レモン	パン はるさめ でんぷん 砂糖	油		721 33.8
4 (木)	麦ごはん 豆腐のそぼろどん チンゲンサイのおかか炒め 牛乳 アイコトマト	豆腐 鶏ひき肉 卵 かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ アイコトマト	たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	油		792 33.0
5 (金)	ごはん 筑前煮 あじつけのり 牛乳 ごますあえ	鶏肉 てんぷら	牛乳 のり	にんじん インゲン	大根 れんこん もやし こんにゃく きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま		766 25.5
8 (月)	コッペパン きのこシチュー 白菜サラダ 牛乳 照り焼きチキン	豚肉 照り焼きチキン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油		756 33.2
9 (火)	五目はん すまし汁 あます大根 牛乳 えびしゅうまい 一食小魚	鶏肉 油あげ 赤かまぼこ 豆腐	牛乳 小魚	にんじん ねぎ	れんこん 大根	たまねぎ	米 砂糖		777 30.8
10 (水)	黒砂糖パン ポトフ もやしソテー 牛乳 オムレツ 江上文旦	鶏肉 ウインナー オムレツ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ 江上文旦	パン じゃがいも	油		734 33.1
12 (金)	黒米ごはん けんちん汁 いんげんのごまあえ 牛乳 ししゃも磯香フライ	あつあげ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ねぎ インゲン	大根 きゅうり ごぼう	米 黒米 さといも	油 ごま		819 27.0
15 (月)	コッペパン 五目うどん 小松菜サラダ (ツナ) マーガリン 牛乳	鶏肉 てんぷら ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 白菜 レモン	パン なまめん	油 マーガリン		761 29.8
16 (火)	ごはん 中華煮 牛乳 すみそあえ	鶏肉 あつあげ てんぷら みそ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ きゅうり こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	ごま油		805 27.3
17 (水)	食パン 肉だんごスープ 野菜のじゃこ炒め 牛乳 厚焼き卵 チョコジャム	ミートボール 厚焼き卵	牛乳 しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 白菜 キャベツ	パン はるさめ	チョコジャム		791 33.1
18 (木)	麦ごはん ポークカレー コールスローサラダ 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんごピューレ キャベツ コーン おろしにんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		843 23.4
19 (金)	ごはん さつま汁 きりぼし大根の炒め煮 牛乳 くじらのごまみそがらめ	くじら てんぷら あつあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく しょうが 切り干し大根	米 さつまいも 砂糖	油		870 34.3
22 (月)	食パン 野菜スープ チリコンカーン 牛乳 せとか 棒チーズ	豚肉 ミックスピーズ 合いびき肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 白菜 せとか おろしにんにく	パン マカロニ	油		762 32.9
23 (火)	麦ごはん 野菜わん さんまのおかかに 牛乳 あますあえ ミニゼリー	鶏肉 豆腐 赤かまぼこ さんまおかかに	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 ごぼう キャベツ コーン	米 麦 ゼリー 砂糖			776 29.3
24 (水)	米粉パン わんたん汁 ブロッコリーサラダ 牛乳 かぼちゃフライ	肉入りわんたん ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー かぼちゃフライ	たまねぎ もやし キャベツ	パン 砂糖	油		780 31.3
25 (木)	ごはん 肉みそおでん 牛乳 アーモンドあえ	けいひきにく てんぷら あつあげ みそ	牛乳	にんじん インゲン ほうれんそう	大根 こんにゃく 白菜	米 さといも 砂糖	油 アーモンド		814 30.5
26 (金)	ごはん わかめ卵スープ 豆腐の韓国風炒め 牛乳 りんご	卵 赤かまぼこ 豆腐 鶏ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	たまねぎ えのきたけ おろしにんにく もやし りんご	米 でんぷん 砂糖	油		758 30.6
29 (月)	パーカーハウスパン レタスのスープ ゆでキャベツ 一食ソース はるか 牛乳 トンカツ 鶏肉	ウインナー トンカツ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ はるか	パン じゃがいも	油		793 33.5

2月3日節分

節分に豆をまく行事は、中国から伝わりました。

病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うための行事で、奈良時代に始まったそうです。節分の日にはいわしの頭を門にかかげて厄よけをする風習もあります。

3日は「イワシ」と「節分豆」があります。



19日食育の日の 県産紹介

切り干し大根

長崎県の西海市は、ゆで干し大根の生産量日本一です。

スライスした大根を大がまでゆがき、まだ湯気が立っているものを、海ぞいの干し場に並べます。五島灘からふきつける寒風を利用し、乾燥させて作ります。

だいこんは干すことによって栄養もギュッとこくなり食物せんいやビタミン、鉄分が多くなります。

＜2月の佐世保産品＞ ＊予定です。
米、牛乳、アイコトマト、大根、キャベツ、きゅうり、パセリ、ブロッコリー、ほうれんそう

＜2月の長崎県産品＞
にんじん、さつまいも、白菜、ねぎ、しょうが、レタス、れんこん、切り干し大根、エリンギ、はるか、せとか、ぼんかん、いわし、サバ、だいず、ひじき、茎わかめ



＊今月は長崎県産のぼんかんやはるか、せとかなどのくだものがあります。