

# 平成28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	和加リ グラム
		牛乳	主食	おかず	(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	火	コッパン	マカロニのクリーム煮 ひじきサラダ		ひじき		きゅうり コーン		さとう マカロニ 小麦粉 じゃがいも	マーガリン 油	591 22.3	kcal g
3	水	ごはん	すまし汁 いわしのトマト煮 おひたし 節分豆		いわしのトマト煮 豆腐 節分豆 かまぼこ		葉ねぎ はくさい ごぼう もやし		さとう		630 25.3	kcal g
4	木	みかんパン	イタリアンスープ コロッケ ブロッコリーのサラダ		鶏卵 粉チーズ		ほうれん草 ブロッコリー		コロッケ さとう パン粉	油	614 25.0	kcal g
5	金	麦ごはん	チャーシュー豆腐 中華あえ アイコトマト		てんぷら 厚揚げ 赤みそ		アイトマト 小松菜 にら		だいこん しょうが	かたくり粉 さとう 油 ごま油	675 27.5	kcal g
8	月	ごはん	親子煮 じゃこ炒め		高野豆腐 かまぼこ 鶏卵		しらす干し 小松菜		グリーンピース キャベツ	かたくり粉 さとう じゃがいも 油	608 24.4	kcal g
9	火	コッパン	ラーメン ココア豆 りんご		大豆		葉ねぎ たけのこ りんご もやし コーン		かたくり粉 めん さとう		621 27.8	kcal g
10	水	ごはん	鶏ごぼう汁 さんまかぼすレモン煮 ごまあえ		さんまかぼすレモン煮 厚揚げ		ほうれん草 葉ねぎ		ごぼう はくさい しいたけ こんにゃく	さとう ごま	659 25.0	kcal g
12	金	麦ごはん	くじらのカレー フレンチサラダ 世知原茶マフィン		くじら赤肉		キャベツ きゅうり パイン		マヨ じゃがいも さとう ガルめ	油	738 23.7	kcal g
15	月	ごはん	わんだん汁 ししゃも磯辺フリッター れんごんのぎんびら		ししゃも		葉ねぎ もやし れんごん		わんだん さとう 油		672 21.9	kcal g
16	火	パーカー ハウス パン	豆のポターージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ		白いんげん豆* ハンバーグ		コーン キャベツ		じゃがいも さとう	油	655 28.7	kcal g
17	水	ごはん	すきやき 莖わかめの酢の物		焼き豆腐 錦糸卵		深ねぎ こんにゃく はくさい えのきたけ きゅうり		マロニー さとう	ごま油 油	671 24.9	kcal g
18	木	コッパン	和風スパゲティ コールスローサラダ 江上ぶんだん		ツナ		ほうれん草 しめじ キャベツ 江上ぶんだん		スパゲティ さとう 油		627 24.5	kcal g
19	金	ごはん	呉汁 さばのしょうが煮 ゆかりあえ		さばのしょうが煮 厚揚げ 大豆 麦みそ		葉ねぎ はくさい ごぼう だいこん		さといも		701 28.8	kcal g
22	月	カレー ピラフ	はくさいスープ オムレツ 塩もみきゅうり		オムレツ えび団子		ピーマン 小松菜		春雨	油	577 22.5	kcal g
23	火	はいがパン	五目うどん いそびたし バナナ		かまぼこ 油揚げ		のり 葉ねぎ ごぼう もやし キャベツ バナナ		めん さとう		602 25.0	kcal g
24	水	麦ごはん	肉じゃが ごま酢あえ		てんぷら		ほうれん草 いんげん		じゃがいも さとう	ごま 油	626 20.0	kcal g
25	木	食パン	コンソメスープ チリコンカン スライスチーズ		手亡豆		チーズ トマト		キャベツ コーン	油	613 28.3	kcal g
26	金	ごはん	野菜わん シイラの磯辺揚げ ゆでブロッコリー ソース		油揚げ 魚(シイラ)		ブロッコリー 小松菜		だいこん はくさい	さとう 小麦粉 パン粉 油	638 26.7	kcal g
29	月	ごはん	筑前煮 昆布あえ はるか		厚揚げ ちくわ		いんげん		キャベツ こんにゃく ごぼう れんごん はるか	さといも さとう 油	644 21.9	kcal g

## <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・・・県内産のみかんを練りこんだ「みかんパン」です。
- 5日・・・県内産のアイコトマトです。平戸市や佐々町でたくさんとれます。
- 12日・・・1月25日に実施予定だった「くじらのカレー」をします。
- 18日・・・季節の果物「江上ぶんだん」をつけています。
- 19日・・・食育の日です。  
新しい献立「呉汁」です。県内でとれた大豆をすりつぶして作ります。
- 29日・・・季節の果物「はるか」をつけています。

- 佐世保産の食材  
キャベツ、きゅうり、根深ねぎ、だいこん、ブロッコリー、れんごん  
江上ぶんだん
- 長崎県産の食材  
にんじん、さつまいも、葉ねぎ、はくさい、しょうが、アイコトマト  
えのきたけ、しいたけ、エリンギ、はるか

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。

小学校中学年基準 640 kcal  
24.0 g

# 平成28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	和加測 グラム
		牛乳	主食	おかず	(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	火	コッペパン	マカロニのクリーム煮 ひじきサラダ		ひじき		きゅうり コーン		さとう マカロニ 小麦粉 じゃがいも	マーガリン 油	726 26.9	kcal g
3	水	ごはん	すまし汁 いわしのトマト煮 おひたし 節分豆		いわしのトマト煮 豆腐 節分豆 かまぼこ		葉ねぎ はくさい ごぼう もやし		さとう		780 30.1	kcal g
4	木	みかんパン	イタリアンスープ コロッケ ブロッコリーのサラダ		鶏卵 粉チーズ		ほうれん草 ブロッコリー		コロッケ さとう パン粉	油	837 32.6	kcal g
5	金	麦ごはん	チャーシュー豆腐 中華あえ アイコトマト		てんぷら 厚揚げ 赤みそ		アトマト 小松菜 にら		だいこん しょうが	かたくり粉 さとう ごま油	854 34.0	kcal g
8	月	ごはん	親子煮 じゃこ炒め		高野豆腐 かまぼこ 鶏卵		しらす干し 小松菜		グリーンピース キャベツ	かたくり粉 さとう じゃがいも	770 29.8	kcal g
9	火	コッペパン	ラーメン ココア豆 りんご		大豆		葉ねぎ たけのこ もやし コーン		かたくり粉 めん さとう		778 34.4	kcal g
10	水	ごはん	鶏ごぼ汁 さんまかぼすれモン煮 ごまあえ		さんまかぼすれモン煮 厚揚げ		ほうれん草 葉ねぎ		ごぼう はくさい しいたけ こんにゃく		833 30.3	kcal g
12	金	麦ごはん	くじらのカレー フレンチサラダ 世知原茶マフィン		くじら赤肉		キャベツ きゅうり パイン		マイン じゃがいも さとう カレー粉	油	910 28.7	kcal g
15	月	ごはん	わんたん汁 ししゃも磯辺フリッター れんこんのきんぴら		ししゃも		葉ねぎ もやし れんこん		わんたん さとう	油	875 27.3	kcal g
16	火	パーカー ハウス パン	豆のポターージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ		白いんげん豆 <sup>※</sup> ハンバーグ		コーン キャベツ		じゃがいも さとう	油	876 37.5	kcal g
17	水	ごはん	すきやき 荳わかめの酢の物		焼き豆腐 錦糸卵		荳わかめ 深ねぎ		こんにゃく はくさい えのきたけ きゅうり	マロニー さとう ごま油	849 30.6	kcal g
18	木	コッペパン	和風スパゲティ コールスローサラダ 江上ぶんだん		ツナ		ほうれん草 しめじ キャベツ 江上ぶんだん		スパゲティ さとう	油	787 30.1	kcal g
19	金	ごはん	呉汁 さばのしょうが煮 ゆかりあえ		さばのしょうが煮 厚揚げ 大豆 麦みそ		葉ねぎ はくさい ごぼう だいこん		さといも		904 36.4	kcal g
22	月	カレー ピラフ	はくさいスープ オムレツ 塩もみきゅうり		オムレツ えび団子		ピーマン 小松菜		はくさい きゅうり	春雨 油	730 27.2	kcal g
23	火	はいがパン	五目うどん いそびたし バナナ		かまぼこ 油揚げ		葉ねぎ ごぼう もやし キャベツ バナナ		めん さとう		793 32.6	kcal g
24	水	麦ごはん	肉じゃが ごま酢あえ		てんぷら		ほうれん草 いんげん		じゃがいも さとう	ごま油	793 24.2	kcal g
25	木	食パン	コンソメスープ チリコンカーン スライスチーズ		手亡豆		チーズ トマト		キャベツ コーン	油	735 33.1	kcal g
26	金	ごはん	野菜わん シラの磯辺揚げ ゆでブロッコリー ソース		油揚げ 魚(シラ)		ブロッコリー 小松菜		だいこん はくさい	さとう 小麦粉 パン粉	799 32.4	kcal g
29	月	ごはん	筑前煮 昆布あえ はるか		厚揚げ ちくわ		昆布 いんげん		キャベツ こんにゃく ごぼう れんこん はるか	さといも さとう	812 26.5	kcal g

<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・・・県内産のみかんを練りこんだ「みかんパン」です。
- 5日・・・県内産のアイコトマトです。平戸市や佐々町でたくさんとれます。
- 12日・・・1月25日に実施予定だった「くじらのカレー」をします。
- 18日・・・季節の果物「江上ぶんだん」をつけています。
- 19日・・・食育の日です。  
新しい献立「呉汁」です。県内でとれた大豆をすりつぶして作ります。
- 29日・・・季節の果物「はるか」をつけています。

● 佐世保産の食材

キャベツ、きゅうり、根深ねぎ、だいこん、ブロッコリー、れんこん  
江上ぶんだん

● 長崎県産の食材

にんじん、さつまいも、葉ねぎ、はくさい、しょうが、アイコトマト  
えのきたけ、しいたけ、エリンギ、はるか

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。

中学生基準

820 kcal  
30.0 g