平成 28 年　2 月　学校給食予定献立表(A)

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 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	だし類	栄養価 エネルギー たんぱく質
1 (月)	お弁当の日								
2 (火)	牛乳　ビーフカレー　ブロッコリーのサラダ 江上ぶんたん　一食小魚(ｱｰﾓﾝﾄﾞ入り)	牛肉	牛乳 いりこ	にんじん　ブロッコリー	ぶんたん　たまねぎ きゅうり　コーン ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　りんご	こめ じゃがいも 砂糖	油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ		881 26.6
3 (水)	牛乳　ごはん　かき卵汁　いわしの生姜煮 おひたし　節分豆	いわし 卵 かまぼこ 大豆	牛乳	ほうれんそう　にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　もやし	こめ 砂糖 でん粉		煮干 だし昆布	765 30.1
4 (木)	牛乳　はちみつパン　白菜と肉団子のスープ ジャーマンポテト　ミニトマト	ミートボール ウインナー	牛乳	ミニトマト　にんじん ほうれん草	はくさい　たまねぎ しめじ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	はちみつパン じゃがいも マロニー	油		775 28.5
5 (金)	牛乳　麦ごはん　肉じゃが　春巻き 蓮根のきんぴら	春巻き 豚肉 焼き豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん　いんげん	たまねぎ　こんにゃく れんこん　えだまめ	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油 白ごま ごま油		866 26.5
8 (月)	牛乳　食パン　ベーコンとレタスのスープ コロッケ　キャベツのソテー　チョコジャム	ﾍﾞｰｺﾝ(卵乳ﾅｼ)	牛乳	にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ レタス　コーン しめじ	食パン コロッケ ﾁｮｺｼﾞｬﾑ	油		874 26.5
9 (火)	牛乳　ごはん　ぶたすき もやしのナムル（錦糸卵付）	豚肉 焼き豆腐 錦糸卵	牛乳	にんじん	はくさい　もやし こんにゃく　たまねぎ 深ねぎ　えのきたけ	こめ マロニー 砂糖	油 ごま油		825 31.6
10 (水)	牛乳　ごはん　みそ汁 白身魚と野菜の甘酢あん　ふりかけ(卵入り)	ホキ 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳 あおさ	ピーマン　赤ピーマン	だいこん　はくさい たまねぎ　しめじ 黄ピーマン	こめ でん粉 砂糖	油	煮干	766 29.8
12 (金)	牛乳　いりこ菜めし　厚揚と野菜の煮物 いそ香和え　ぽんかん	厚揚 うずら卵 天ぷら 鶏肉	牛乳 いりこ もみのり	にんじん	ぽんかん　たまねぎ こんにゃく　キャベツ たけのこ　もやし ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	こめ 砂糖		煮干	788 28.7
15 (月)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　ポークビーンズ 野菜と卵のソテー　りんご	豚肉 卵　大豆 ウインナー	牛乳	にんじん　アスパラ パセリ	たまねぎ　りんご キャベツ	コッペパン じゃがいも いんげん豆　ひよこ豆 砂糖	油		854 34.9
16 (火)	牛乳　ごはん　白玉団子汁　さばの塩焼き 大根のみそ煮	さば　鶏肉 豆腐　麦みそ かまぼこ 天ぷら	牛乳	にんじん　葉ねぎ	だいこん　たまねぎ ごぼう　えだまめ	こめ 白玉団子 砂糖		煮干 だし昆布	799 33.5
17 (水)	牛乳　ごはん　五目煮　厚焼卵 ゆかりあえ	厚焼卵 厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ　だいこん こんにゃく　れんこん ごぼう　えだまめ	こめ 里芋 砂糖		煮干	822 32.1
18 (木)	牛乳　黒砂糖パン　とうもろこしのスープ ししゃもフライ　アーモンドあえ　さつまﾎﾟﾃﾄ	鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　はくさい コーン　もやし	黒砂糖ﾊﾟﾝ さつまﾎﾟﾃﾄ 砂糖	油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ		792 28.6
19 (金)	牛乳　麦ごはん　鶏ごぼう汁　さんまの梅煮 炒り豆腐	さんま 豆腐　天ぷら 鶏肉　薄揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん　ほうれん草 葉ねぎ	たまねぎ　ごぼう こんにゃく　だいこん	こめ 麦 砂糖	油	煮干	836 34.1
22 (月)	牛乳　米粉パン　豆のポタージュ　オムレツ フレンチサラダ	オムレツ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		829 39.9
23 (火)	牛乳　ごはん　さつま汁　あじ開きフライ 野菜の煮浸し	あじ 厚揚げ 鶏肉　麦みそ 薄揚げ	牛乳	小松菜　にんじん 葉ねぎ	もやし　だいこん こんにゃく　えのきたけ	こめ さつまいも	油	煮干	830 32
24 (水)	牛乳　ごはん　里芋の含め煮 野菜のじゃこ炒め　オレンジ	厚揚げ 鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん　絹さや いんげん	オレンジ　だいこん こんにゃく　キャベツ もやし	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	765 26.8
25 (木)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　ポテトとキャベツのスープ りんごサラダ　棒チーズ	ﾍﾞｰｺﾝ(卵乳ﾅｼ)	牛乳 チーズ	ブロッコリー　にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　りんご しめじ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖	油		740 27.6
26 (金)	牛乳　ごはん　中華スープ　お魚餃子 にんにくの芽の炒め物　しゅうまいのたれ	卵 肉団子 お魚餃子 豆腐　豚肉	牛乳	ニンニクの芽　ほうれん草 にんじん	もやし　たまねぎ たけのこ	こめ でん粉	油		801 29.3
29 (月)	牛乳　パインパン　ビーフン汁 ポテトサラダ　一食マヨネーズ　りんご	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん　チンゲンサイ	りんご　たまねぎ もやし　きゅうり きくらげ	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ じゃがいも ビーフン	マヨネーズ		832 27.1
									基準値 820kcal 30.0g



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」と言われるようにたんぱく質を多く含み、ﾋﾞﾀﾐﾝ・ﾐﾈﾗﾙも豊富で、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆をもっと食べてほしいと考え、献立に節分豆を取り入れています。

佐世保産の食材(予定)

米　牛乳　大根　キャベツ　深ねぎ　パセリ
ブロッコリー　きゅうり　煮干し

今月の長崎県産(予定)

にんじん　さつまいも　れんこん　ねぎ　はくさい　しょうが
レタス　エリンギ　ミニトマト(アイコトマト)　ぽんかん