	-	12.00		3 1ATE						
$\Box$	こん だて		からだをつくる(赤) からだち。 体の調			ょうし ととの みどり ねつ 5から き 聞子を整える(緑) 熱や力になる(黄)				ゕてぃ 家庭で食べて
	<u>こん</u> たて <b>南</b> 大 立立		1群	2群	<^^ 3群	くた 4群	5群	6群	エネルギー	多庭で良べて ほしい食品
(曜)	1.3/1	_	たんぱく質	カルシウム	りょくおうしょくや きぃ 緑黄色野菜	その他の野菜	たんすいかぶっ炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	はしい良品
1	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ	こめ	あぶら	664	A STATE OF THE STA
	みそしる		むぎみそ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さつまいも		kcal	
(水)	ししゃもフライ	ひじきのいりに		ししゃも	いんげん		さとう		21.9g	くだもの
2	コッペパン	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ キャベツ	コッペパン	ごまあぶら	646	Carried States
( <del>+</del> )	ちからうどん		かまぼこ	しらすぼし	にんじん		もち うどん		kcal	± 14
<u>(木)</u> 3	しらすぼしいりソテー ごはん	ぎゅうにゅう	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ はねぎ	たまねぎ はくさい	さとう こめ		25.5g 624	まめ
3	かきたまじる		かまぼこ いわし		にんじん	128188 18 CV1	かたくりこ		kcal	ALTERNATION OF THE PARTY OF THE
(金)	いわしのしょうがに	せつぶんまめ	だいず		あかじそ		372 492		25.9g	やさい
6	こめこパン	ぎゅうにゅう	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ	こめこパン	あぶら	620	600
	ミートスパゲティー				とまと	キャベツ コーン	スパゲティ		kcal	
(月)	カラフルサラダ					えだまめ	さとう		25.7g	いも
(	ごはん	ぎゅうにゅう	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい	こめ	あぶら	660	89
(火)	にくみそおでん おひたし	ぽんかん	あつあげ こめみそ		ほうれんそう	こんにゃく ぽんかん	さといも さとう		kcal 24.2g	
8	ごはん	<i>さんかん</i> ぎゅうにゅう	さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし しょうが	こめ	あぶら	24.2g	たまご
3	わかめスープ	こダンにダン	ぶたにく	わかめ	ピーマン	たまねぎ	かたくりこ	いりごま	kcal	The state of the s
(水)	すぶた						さとう		24.4g	こざかな
9	しょくパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ	しょくパン	あぶら	628	Ch.
	レタスのスープ	バナナ	ツナ			しいたけ	チョコジャム		kcal	
(木)	にんじんしりしり	チョコジャム	たまご		- L, 1- 10	バナナ			24.7g	まめ
10	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ふかねぎ	はくさい きゅうり	こめ	あぶら	637	-
(金)	すきやき すみそあえ		やきどうふ こめみそ	わかめ	にんじん	こんにゃく	マロニー さとう	いりごま	kcal 22.8g	きのこ
13	はちみつパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ しめじ	はちみつパン	あぶら	579	80)C
10	わんたんスープ	ミンチカツ	メンチカツ		にんじん	もやし えだまめ	わんたん	ر ادارها	kcal	
(月)	キャベツのカレーソテ・					キャベツ コーン			23.7g	いも
14	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ	あぶら	676	00
	にくじゃが	はるか	さつまあげ	くきわかめ	いんげん	はるか	じゃがいも	ごまあぶら	kcal	8
(火)	くきわかめのすのもの		ふりかけ			こんにゃく	さとう ふりかけ		22.1g	たまご
15	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ		621	-
(水)	とうふだんごじる	かわりちゃ	さんま		にんじん	はくさい だいこん	しらたまこ		kcal	かいこう
16	さんまゆずみそに パインパン	かおりあえ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおじそ にんじん	たまねぎ キャベツ	パインパン	あぶら	23.7g 604	かいそう
10	ポークビーンズ	CMJCMJ	いんげんまめ	しらすぼし	ブロッコリー	Latae TVV	じゃがいも	めいら いりごま	kcal	
(木)	バークと ラハ   ブロッコリーのごまド	レッシング	だいず	0 3 3 10.0	とまと		さとう	V. 3 Co.	26.5g	くだもの
17	ごはん	ぎゅうにゅう	かまぽこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ	こめ	あぶら	635	
	やさいわん	きんぴら	UN6		ほうれんそう	ごぼう	さとう	いりごま	kcal	2
(金)	さかなのレモンソース		さつまあげ			レモン				にゅうせいひん
20	コッペパン   せくぎいやさいのス	ぎゅうにゅう	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ	コッペパン	あぶら	654	ON 2
(月)	せんぎりやさいのスー:   フライドポテト	ノ ヨークルト 1食ケチャップ		ヨーグルト		セロリー	じゃがいも		kcal 23.7g	まめ
21	チキンカレー	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ むぎ	あぶら	718	Q. W.
'	(むぎごはん)			ر ښای ر د د		りんごみかんかん	じゃがいも	33.3.3	kcal	ALL STATE OF THE S
(火)	フルーツしらたま					パインかん ももかん	しらたまだんご	<u> </u>	19.5g	やさい
22	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう もやし	こめ	いりごま	622	A STATE OF THE STA
	けんちんじる		あぶらあげ		ほうれんそう	こんにゃく	さといも		kcal	
(水)	さばのみそに	ごまあえ	さば		はねぎ		さとう		24.9g	くだもの
23	くろざとうパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ コーン	くろざとうパン	あぶら	585	0
( <del>+</del> )	ビーフンじる	こまつなサラダ			にんじん	レモン キャベツ	ビーフン		kcal	= 14
(木)	アンサンブルエッグ	ギルンにゅう	アンサンブルエック		こまつな はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	24.3g 666	まめ
24	ごはん マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ミぶどうゼリー		ぎゅうにゅう そ	にんじん	きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ	のいら ごまあぶら		59 ta
(金)	- マーホーこうぶ - もやしときゅうりのナ		しろいんげんまめ	I .	12/00/0		ぶどうゼリー	- CA(0)(3)(3)	26.8g	こざかな
27	コッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい コーン	コッペパン	あぶら	582	
	こめこととうにゅうのだ		いんげんまめ		ブロッコリー	きゅうり りんご	じゃがいも		kcal	
(月)	りんごサラダ		とうにゅう			たまねぎ	こめこ さとう	+	22.8	きのこ
28	おやこどんぶり	ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ	いりごま	606	0
7,115	(むぎごはん) ニュュナラ		とりにく		にんじん	キャベツ もやし	かたくりこ		kcal	
(火)	ごまずあえ		かまぼこ				さとう		24.3g	いも

こんだで しょう しょくざい じょう てんこう かかく しょうきょう へんこう そればい あたい ないようか ちゅうがくねん ねんぜい あたい 本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。

かっこうきゅうしょく ちさん ちしょう と く \*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。

させぼしめん佐世保市産

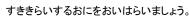
tulk(sti) きゅうにゅうには 精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・深ねぎ・大根

にんじん·白菜・ねぎ・しょうが・レタス

<sup>たま</sup>生しいたけ・はるか







\*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。

\*今月は、17日に佐世保産の「しいら」を使って魚のレモンソースあえを予定してます。



## 2 月 学校給食献立予定表

## 佐世保市立Aブロック中学校

カか からだちょうし ととの みどり ねつ 5から き										
	こん だて <b>南人 立</b>		からだをつくる (赤)		体の調子を整える(緑)		ねつ 5から き 熱や力になる(黄)		エネルギー	かてい た 家庭で食べて
(833)	<b>就</b> 立	Z	1群	2群	3群	4群	5群	6群		ほしい食品
(曜)	-\'_\ /	나피	たんぱく質	カルシウム	物はくおうしょくやきい緑黄色野菜	その他の野菜	たんすいかぶつ 炭水化物	しいつ 脂質	たんぱく質	
1	ごはん みそ汁	牛乳	とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ にんじん	たまねぎ こんにゃく	こめ さつまいも	あぶら	862	
(水)	かて/1 ししゃもフライ	ひじきのいり煮	さつまあげ	ししゃも	いんげん	CNICTO	さとう		kcal 27.3g	くたもの
2	コッペパン	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ キャベツ	コッペパン	ごまあぶら	776	(/C 00)
	カうどん		かまぼこ	しらすぼし	にんじん		もち うどん		kcal	
(木)	しらすぼしいりソテー	=.	あぶらあげ		チンゲンサイ		さとう		29.1g	まめ
3	ごはん	牛乳のカラ	たまご かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ はくさい	こめ かたくりこ		786	45 C.
(金)	かきたま汁 いわしのしょうが煮	ゆかりあえ せつぶんまめ	だいず		あかじそ		かたくりと		kcal 31.4g	やさい
6	こめこパン	牛乳	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ	こめこパン	あぶら	823	
	ミートスパゲティー				とまと	キャベツ コーン	スパゲティ		kcal	
(月)	カラフルサラダ	=				えだまめ	さとう		33.7g	いも
(	ごはん タンスヤズ /	牛乳	あいびきにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい こんにゃく	こめ	あぶら	829	8
(火)	肉みそおでん おひたし	ぽんかん	ありあり こめみっ さつまあげ	[	ほうれんそう	こんにゃく   ぽんかん	さといも さとう		kcal 29.3g	たまご
8	ごはん	牛乳	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし しょうが		あぶら	863	39 L
	わかめスープ		ぶたにく	わかめ	ピーマン	たまねぎ	かたくりこ	いりごま	kcal	
(水)	酢豚						さとう		29.8g	こざかな
9	食パン	牛乳 バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ	しょくパン	あぶら	738	8
(木)	レタスのスープ にんじんしりしり	ハナナ チョコジャム	ツナ たまご			しいたけ バナナ	チョコジャム		kcal 29.4g	まめ
10	ごはん	<u> </u>	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ふかねぎ	はくさい きゅうり	こめ	あぶら	810	
	すきやき		やきどうふ	わかめ	にんじん	こんにゃく		いりごま	kcal	6
(金)	酢みそあえ	–.	こめみそ				さとう		27.8g	きのこ
13	はちみつパン	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ しめじ		あぶら	799	-
(月)	わんたんスープ キャベツのカレーソテ	ミンチカツ	メンチカツ		にんじん	もやし えだまめ キャベツ コーン	わんたん		kcal 31.5g	いも
14	むぎごはん	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ	あぶら	842	(36)
	肉じゃが	はるか	さつまあげ	くきわかめ	いんげん	はるか	じゃがいも	ごまあぶら	kcal	(2)
(火)	茎わかめのすのもの	ふりかけ				こんにゃく	さとう ふりかけ		26.7g	たまご
15	ごはん とうふだんごじる	牛乳	とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい だいこん	こめ		816	-
(水)	さんまゆずみそ煮	かおりあえ	さんま とりにく		あおじそ	INCONTENIEN	しらたまこ		kcal 31.3g	かいそう
16	パインパン	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	パインパン	あぶら	816	, W. C.
	ポークビーンズ		いんげんまめ	しらすぼし	ブロッコリー		じゃがいも	いりごま	kcal	
(木)	ブロッコリーのごまド		だいず		とまと		さとう		34.1g	くだもの
17	ごはん	牛乳 き 4 7%に	かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ		あぶら	803	
(金)	野菜わん 魚のレモンソースあえ	きんぴら	しいら さつまあげ		はりれんてり	ごぼう レモン	さとう	いりごま	kcal 32.7g	<b>でき</b> にゅうせいひん
20	コッペパン	牛乳	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ	コッペパン	あぶら	787	220.070
4	せんぎりやさいのスー	プ ヨーグルト		ヨーグルト		セロリー	じゃがいも		kcal	23
(月)	フライドポテト	1食ケチャップ	1-101-1		1-11:1	++++++ +* +** -	-,4 4	+	27.9g	まめ
21	チキンカレー (麦ごはん)	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご みかんかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	915 kcal	3800
(火)	フルーツ白玉					パインかん ももかん	しらたまだんご		23.8g	やさい
22	ごはん	牛乳	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう もやし		いりごま	798	<b>**</b>
	けんちん汁		あぶらあげ		ほうれんそう	こんにゃく	さといも		kcal	
(水)	さばのみそ煮	ごまあえ	さば		はねぎ	++++++ - ·	さとう	+	31.2g	くだもの
23	黒砂糖パン ビーフン汁	牛乳 小松菜サラダ	ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ コーン レモン キャベツ	くろざとうパン ビーフン	あぶら	779 kcal	0
(木)	アンサンブルエッグ	グロボソフグ	アンサンブルエック	l ブ	こまつな		さとう		31.1g	まめ
24	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ しょうが		あぶら	840	160 b
	マーボー豆腐	ミぶどうゼリー	やきどうふ あかみ	•	にんじん	きゅうり もやし	かたくりこ	ごまあぶら	kcal	E Sa
(金)	もやしときゅうりのナ		しろいんげんまめ		I= ( 1» (		ぶどうゼリー	+ 711.7	33.1g	こざかな
27	コッペパン 米粉と豆乳のポタージ	牛乳	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい コーン きゅうり りんご	コッペパン じゃがいも	あぶら	756	3
(月)	木材と豆乳のボタージ	_	いんけんまめ とうにゅう		フロッコリー	さゅつり りんこ  たまねぎ	こめこ さとう		kcal 27.9	きのこ
28	<u> </u>	牛乳	たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ しいたけ		いりごま	762	
	(麦ごはん)		とりにく		にんじん	キャベツ もやし	かたくりこ		kcal	
(火)	ごま酢あえ		かまぼこ				さとう		29.5g	いも

\*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。

させほしざん佐世保市産

thiakstin ぎゅうにゅうにょ 精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・深ねぎ・大根

にんじん・白菜・ねぎ・しょうが・レタス

生しいたけ・はるか





まいつき にち しょばく ひ でき せ ほ し きん しょくざい こんだて と い 好き嫌い鬼を追い払いましょう。 \*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。

\*今月は、17日に佐世保麓の「しいら」を使って麓のレモンソースあえを予定してます。

