

平成29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)		からだ ちょうし ととの 体の調子を整える (緑)		ねつ ちから き 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 たんすいけつ 炭水化物	6群 脂肪質		
1 (水)	ごはん みそしる ししゃもフライ	ぎゅうにゅう ひじきのいりに	とうふ むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも	はねぎ にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ さつまいも さとう	あぶら	664 kcal 21.9g	 くだもの
2 (木)	コッペパン ちからうどん しらすばしいりソテー	ぎゅうにゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすばし	はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	コッペパン もち うどん さとう	ごまあぶら	646 kcal 25.5g	 まめ
3 (金)	ごはん かきたまじる いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう ゆかりあえ せつぶんまめ	たまご かまぼこ いわし だいず	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん あかじそ	たまねぎ はくさい	こめ かたくりこ		624 kcal 25.9g	 やさい
6 (月)	こめこパン ミートスパゲティー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン えだまめ	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	620 kcal 25.7g	 いも
7 (火)	ごはん にくみそおでん おひたし	ぎゅうにゅう ぼんかん	あいびきにく あつあげ こめみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい こんにゃく ぼんかん	こめ さといも さとう	あぶら	660 kcal 24.2g	 たまご
8 (水)	ごはん わかめスープ すぶた	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	もやし しょうが たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら いりごま	670 kcal 24.4g	 ござかな
9 (木)	しょくパン レタスのスープ にんじんしりしり	ぎゅうにゅう バナナ チョコジャム	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ しいたけ バナナ	しょくパン チョコジャム	あぶら	628 kcal 24.7g	 まめ
10 (金)	ごはん すきやき すみそあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく やきどうふ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ふかねぎ にんじん	はくさい きゅうり こんにゃく	こめ マロニー さとう	あぶら いりごま	637 kcal 22.8g	 きのこ
13 (月)	はちみつパン わんたんスープ キャベツのカレーソテー	ぎゅうにゅう ミンチカツ	ぶたにく メンチカツ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ しめじ もやし えだまめ キャベツ コーン	はちみつパン わんたん	あぶら	579 kcal 23.7g	 いも
14 (火)	むぎごはん にくじゃが くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう はるか ふりかけ	ぶたにく さつまあげ ふりかけ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり はるか こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう ふりかけ	あぶら ごまあぶら	676 kcal 22.1g	 たまご
15 (水)	ごはん とうふだんごじる さんまゆすみそに	ぎゅうにゅう かおりあえ	とうふ さんま とりにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん あおじそ	たまねぎ しいたけ はくさい だいこん	こめ しらたまこ		621 kcal 23.7g	 かいそう
16 (木)	パインパン ポークビーンズ ブロッコリーのごまドレッシング	ぎゅうにゅう	ぶたにく いんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ブロッコリー とまと	たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら いりごま	604 kcal 26.5g	 くだもの
17 (金)	ごはん やさいわん さかなのレモンソースあえ	ぎゅうにゅう きんぴら	かまぼこ しいら さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ ごぼう レモン	こめ さとう	あぶら いりごま	635 kcal 26.4g	 にゅうせいひん
20 (月)	コッペパン せんぎりやさいのスープ フライドポテト	ぎゅうにゅう ヨーグルト 1食ケチャップ	ミートボール	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゃべつ セロリー	コッペパン じゃがいも	あぶら	654 kcal 23.7g	 まめ
21 (火)	チキンカレー (むぎごはん) フルーツしらたま	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 りんご みかんかん パインかん ももかん	こめ むぎ じゃがいも しらたまだんご	あぶら	718 kcal 19.5g	 やさい
22 (水)	ごはん けんちんじる さばのみそに	ぎゅうにゅう ごまあえ	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	ごぼう もやし こんにゃく	こめ さといも さとう	いりごま	622 kcal 24.9g	 くだもの
23 (木)	くろざとうパン ビーフンじる アンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう こまつなサラダ	ぶたにく かまぼこ ツナ アンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	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 さとう	あぶら	585 kcal 24.3g	 まめ
24 (金)	ごはん マーボーどうふ もやしときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ミぶどうゼリー	あいびきにく やきどうふ あかみそ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら	666 kcal 26.8g	 ござかな
27 (月)	コッペパン こめこととうにゅうのポターージュ りんごサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく いんげんまめ とうにゅう	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 たまねぎ	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	582 kcal 22.8g	 きのこ
28 (火)	おやかどんぶり (むぎごはん) ごますあえ	ぎゅうにゅう	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	いりごま	606 kcal 24.3g	 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 さん
佐世保市産

せいはいくまい ぎゅうにゅうに ほ
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・深ねぎ・大根

ながさきけんさん
長崎県産

にんじん・白菜・ねぎ・しょうが・レタス

なま
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います。

平成29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ブロック中学校

日 (曜)	こんだて 献立		からだをつくる(赤) あか		からだちょうしととのみどり 体の調子を整える(緑)		ねつちから 熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	かてい 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 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 しじつ 脂質		
1 (水)	ごはん みそ汁 ししゃもフライ	牛乳 ひじきのいり煮	とうふ むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも	はねぎ にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ さつまいも さとう	あぶら	862 kcal 27.3g	 くだもの
2 (木)	コッペパン かうどん しらすばしいりソテー	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすばし	はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	コッペパン もち うどん さとう	ごまあぶら	776 kcal 29.1g	 まめ
3 (金)	ごはん かきたま汁 いわしのしょうが煮	牛乳 ゆかりあえ せつぶんまめ	たまご かまぼこ いわし だいず	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん あかじそ	たまねぎ はくさい	こめ かたくりこ		786 kcal 31.4g	 やさい
6 (月)	こめこパン ミートスパゲティー カラフルサラダ	牛乳	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン えだまめ	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	823 kcal 33.7g	 いも
7 (火)	ごはん 肉みそおでん おひたし	牛乳 ぼんかん	あいびきにく あつあげ こめみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい こんにゃく ぼんかん	こめ さといも さとう	あぶら	829 kcal 29.3g	 たまご
8 (水)	ごはん わかめスープ 酢豚	牛乳	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	もやし しょうが たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら いりごま	863 kcal 29.8g	 こざかな
9 (木)	食パン レタスのスープ にんじんしりしり	牛乳 バナナ チョコジャム	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ しいたけ バナナ	しょくパン チョコジャム	あぶら	738 kcal 29.4g	 まめ
10 (金)	ごはん すきやき 酢みそあえ	牛乳	ぎゅうにく やきとうふ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ふかねぎ にんじん	はくさい きゅうり こんにゃく	こめ マロニー さとう	あぶら いりごま	810 kcal 27.8g	 きのこ
13 (月)	はちみつパン わんたんスープ キャベツのカレーソテー	牛乳 ミンチカツ	ぶたにく メンチカツ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ しめじ もやし えだまめ キャベツ コーン	はちみつパン わんたん	あぶら	799 kcal 31.5g	 いも
14 (火)	むぎごはん 肉じゃが 茎わかめのすのもの	牛乳 はるか ふりかけ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり はるか こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう ふりかけ	あぶら ごまあぶら	842 kcal 26.7g	 たまご
15 (水)	ごはん とうふだんごじる さんまゆずみそ煮	牛乳 かおりあえ	とうふ さんま とりにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん あおじそ	たまねぎ しいたけ はくさい だいこん	こめ しらたまこ		816 kcal 31.3g	 かいそう
16 (木)	パインパン ポークビーンズ ブロッコリーのごまドレッシング	牛乳	ぶたにく いんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ブロッコリー とまと	たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら いりごま	816 kcal 34.1g	 くだもの
17 (金)	ごはん 野菜わん 魚のレモンソースあえ	牛乳 きんぴら	かまぼこ しいら さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ ごぼう レモン	こめ さとう	あぶら いりごま	803 kcal 32.7g	 にゅうせいひん
20 (月)	コッペパン せんぎりやさいのスープ フライドポテト	牛乳 ヨーグルト 1食ケチャップ	ミートボール	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゃべつ セロリー	コッペパン じゃがいも	あぶら	787 kcal 27.9g	 まめ
21 (火)	チキンカレー (麦ごはん) フルーツ白玉	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 パインかん ももかん	こめ むぎ じゃがいも しらたまだんご	あぶら	915 kcal 23.8g	 やさい
22 (水)	ごはん けんちゃん汁 さばのみそ煮	牛乳 ごまあえ	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	ごぼう もやし こんにゃく	こめ さといも さとう	いりごま	798 kcal 31.2g	 くだもの
23 (木)	黒砂糖パン ビーフン汁 アンサンブルエッグ	牛乳 小松菜サラダ	ぶたにく かまぼこ ツナ アンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	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 さとう	あぶら	779 kcal 31.1g	 まめ
24 (金)	ごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	牛乳 ミぶどうゼリー	あいびきにく やきとうふ あかみそ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら	840 kcal 33.1g	 こざかな
27 (月)	コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ りんごサラダ	牛乳	とりにく いんげんまめ とうにゅう	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 たまねぎ	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	756 kcal 27.9g	 きのこ
28 (火)	親子丼 (麦ごはん) ごま酢あえ	牛乳	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	いりごま	762 kcal 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 ぼ し さん
佐世保市産

せいはいくまい ぎゅうにゅうに ほ
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・深ねぎ・だいこん

ながさきけんさん
長崎県産

にんじん はくさい
にんじん・白菜・ねぎ・しょうが・レタス

なま
生しいたけ・はるか



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日に佐世保産の「しいら」を使って魚のレモンソースあえを予定しています。

