平成29年　 　２月 学校給食献立表　佐世保市Bブロック小学校

日	曜	献立	体をつくる（赤）		体の調子をととのえる（みどり）		熱や力になる(黄色)		小学校 エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	コッペパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ しらすぼしいりソテー　バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　コーン キャベツ　バナナ	パン じゃがいも	あぶら	618 kcal 24.2g
2	木	ゆかりいりむぎごはん　ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ごまずあえ	とりひきにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ　こんにゃく しょうが　もやし	ごはん さとう　かたくりこ	あぶら いりごま	668 kcal 28.4g
3	金	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる　いわしのレモンソースづけ しおもみキャベツ　せつぶんまめ	とりにく きざみあげ いわし　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　ごぼう こんにゃく　レモン キャベツ	ごはん さとう	あぶら	602 kcal 22.4g
6	月	コッペパン　ぎゅうにゅう カレーうどん だいこんサラダ	とりにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　はっくさい だいこん　レモン	パン　うどん さとう		628 kcal 25.6g
7	火	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる さんまのうめに　ブロッコリーのおひたし	あじつみれ あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ　しょうが キャベツ	ごはん さとう		656 kcal 27.3g
8	水	こめこパン　ぎゅうにゅう ワンタンじる だいがくいも　ぽんかん	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　もやし キャベツ　ぽんかん	パン ワンタン さとう	あぶら いりごま	627 kcal 22.3g
9	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう ちくぜんに くきわかめのすのもの　アイコトマト	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん アイコトマト	こんにゃく　れんこん だいこん　はくさい	ごはん　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	595 kcal 19.5g
10	金	ごはん　ぎゅうにゅう レタスとたまごのスープ はっぽうさい	とりにく　ぶたにく さつまあげ たまご　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　レタス はくさい　エリンギ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	617 kcal 24.0g
13	月	コッペパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ オムレツ　ドレッシングサラダ	ぶたにく だいず　さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ　キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	630 kcal 30.4g
14	火	ごはん　ぎゅうにゅう すいとんじる さけのしおやき　うらかみそぼろ	とりにく　ぶたにく さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　はくさい つきこんにゃく　ごぼう もやし	ごはん こむぎこ　しらたまこ さとう	あぶら いりごま	651 kcal 29.1g
15	水	コッペパン　ぎゅうにゅう わふうスパゲティ チンゲンサイのおかかいため　せとか	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	たまねぎ　しめじ もやし　せとか	パン スパゲティ	あぶら	647 kcal 26.7g
16	木	ごはん　ぎゅうにゅう にくみそおでん こんぶあえ　りんご	とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	だいこん　こんにゃく キャベツ　りんご	ごはん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	657 kcal 24.1g
17	金	ごもくごはん　ぎゅうにゅう にくだんごじる あじすりみあげ　おひたし	とりにく　きざみあげ ちゅうかつくね あじすりみ　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　れんこん もやし　きゅうり	ごはん さとう	あぶら	640 kcal 26.1g
20	月	コッペパン　ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに カラフルサラダ　いっしょくこざかな	ウインナー	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん いんげん あかピーマン	たまねぎ　キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	595 kcal 22.6g
21	火	ごはん　ぎゅうにゅう にらたまじる ししゃもフライ　もやしのソテー	とりにく　たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん にら こまつな	たまねぎ　もやし	ごはん かたくりこ	あぶら	630 kcal 23.6g
22	水	しょくパン　ぎゅうにゅう ミネストローネ カレーポテト　りんご	ミニウインナー あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ　キャベツ りんご	パン じゃがいも マカロニ		599 kcal 24.2g
23	木	ごはん　ぎゅうにゅう すましじる さばのゆずみそに　かおりあえ	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい だいこん	ごはん		622 kcal 24.8g
24	金	ごはん　ぎゅうにゅう すきやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい きりぼしだいこん きゅうり	ごはん マロニー さとう	あぶら	647 kcal 23.2g
27	月	くろざとうパン　ぎゅうにゅう まめのポタージュスープ えびしゅうまい　こまつなのソテー	とりにく えびしゅうまい しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　コーン	パン じゃがいも	あぶら	608 kcal 25.8g
28	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう おやこどんぶり はるさめのすのもの　はるか	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　えりんぎ きゅうり　はるか	ごはん　むぎ はるさめ かたくりこ　さとう		612 kcal 23.7g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください

2月3日　節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。

「鬼は外」のかけ声で行う豆まきには、豆にある「霊力」で災いをはらうという意味がこめられています。

節分にちなみ、３日の献立に「いわしのレモンソースづけ」、「節分豆」を取り入れています。

食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・キャベツ・きゅうり・だいこん・パセリ・レタス・れんこん・ブロッコリー

★長崎県産：にんじん・さつまいも・はくさい・ねぎ・しょうが・ほうれん草・エリンギ・アイコトマト・はるか・せとか・くきわかめ・あじ

★食育の日の献立として、17日に佐世保産のれんこん、長崎県でとれたあじのすり身揚げを予定しています。

★２２日は新メニュー「カレーポテト」です。パンにはさんで食べます。お楽しみに！

毎月１９日は食育の日

平成29年

２ 月 学 校 給 食 献 立 表

佐世保市Bブロック中学校

日	曜	献　立	体をつくる（赤） 1群	2群	体の調子をととのえる（みどり） 3群	4群	熱や力になる(黄色) 5群	6群	中学校 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1	水	コッペパン　牛乳 コーンポタージュ しらす干し入りソテー　バナナ　チョコジャム	ぶたにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　コーン キャベツ　バナナ	パン じゃがいも ジャム	あぶら	833 kcal 30.5g
2	木	ゆかり入り麦ごはん　牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ごまずあえ	とりひきにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ　こんにゃく しょうが　もやし	ごはん さとう　かたくりこ	あぶら いりごま	847 kcal 35.2g
3	金	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁　いわしのレモンソースづけ 塩もみキャベツ　節分豆	とりにく きざみあげ いわし　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　ごぼう こんにゃく　レモン キャベツ	ごはん さとう	あぶら	787 kcal 28.4g
6	月	コッペパン　牛乳 カレーうどん 大根サラダ	とりにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　はっくさい だいこん　レモン	パン　うどん さとう		746 kcal 30.2g
7	火	ごはん　牛乳 つみれ汁 さんまの梅煮　ブロッコリーのおひたし	あじつみれ あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ　しょうが キャベツ	ごはん さとう		862 kcal 35.4g
8	水	米粉パン　牛乳 ワンタン汁 大学芋　ぽんかん	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　もやし キャベツ　ぽんかん	パン ワンタン さとう	あぶら いりごま	784 kcal 27.3g
9	木	麦ごはん　牛乳 筑前煮 茎わかめの酢の物　アイコトマト	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん アイコトマト	こんにゃく　れんこん だいこん　はくさい	ごはん　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	750 kcal 23.6g
10	金	ごはん　牛乳 レタスと卵のスープ 八宝菜	とりにく　ぶたにく さつまあげ たまご　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　レタス はくさい　エリンギ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	781 kcal 29.3g
13	月	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ オムレツ　ドレッシングサラダ	ぶたにく だいず　さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ　キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	781 kcal 37.0g
14	火	ごはん　牛乳 すいとん汁 さけの塩焼き　浦上そぼろ	とりにく　ぶたにく さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　はくさい つきこんにゃく　ごぼう もやし	ごはん こむぎこ　しらたまこ さとう	あぶら いりごま	807 kcal 33.6g
15	水	コッペパン　牛乳 和風スパゲティ チンゲンサイのおかか炒め　せとか	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	たまねぎ　しめじ もやし　せとか	パン スパゲティ	あぶら	766 kcal 31.3g
16	木	ごはん　牛乳 肉みそおでん 昆布あえ　りんご	とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	だいこん　こんにゃく キャベツ　りんご	ごはん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	829 kcal 29.6g
17	金	五目ごはん　牛乳 肉団子汁 あじすりみ揚げ　おひたし	とりにく　きざみあげ ちゅうかつくね あじすりみ　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　れんこん もやし　きゅうり	ごはん さとう	あぶら	787 kcal 30.5g
20	月	コッペパン　牛乳 じゃがいものウインナー煮 カラフルサラダ　一食小魚　いちごジャム	ウインナー	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん いんげん あかピーマン	たまねぎ　キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう　ジャム	あぶら	778 kcal 28.0g
21	火	ごはん　牛乳 にらたま汁 ししゃもフライ　もやしのソテー	とりにく　たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん にら こまつな	たまねぎ　もやし	ごはん かたくりこ	あぶら	810 kcal 29.6g
22	水	食パン　牛乳 ミネストローネ カレーポテト　りんご	ミニウインナー あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ　キャベツ りんご	パン じゃがいも マカロニ		734 kcal 29.2g
23	木	ごはん　牛乳 すまし汁 さばのゆずみそ煮　かおりあえ	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい だいこん	ごはん		777 kcal 29.7g
24	金	ごはん　牛乳 すきやき 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい きりぼしだいこん きゅうり	ごはん マロニー さとう	あぶら	816 kcal 28.4g
27	月	黒砂糖パン　牛乳 豆のポタージュスープ えびしゅうまい　小松菜のソテー	とりにく えびしゅうまい しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　コーン	パン じゃがいも	あぶら	784 kcal 32.8g
28	火	麦ごはん　牛乳 親子どんぶり 春雨の酢の物　はるか	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　えりんぎ きゅうり　はるか	ごはん　むぎ はるさめ かたくりこ　さとう		767 kcal 30.4g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください

２月３日　節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。

「鬼は外」のかけ声で行う豆まきには、豆にある「霊力」で災いをはらうという意味がこめられています。

節分にちなみ、３日の献立に「いわしのレモンソースづけ」、「節分豆」を取り入れています。

食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・キャベツ・きゅうり・だいこん・パセリ・レタス・れんこん・ブロッコリー

★長崎県産：にんじん・さつまいも・はくさい・ねぎ・しょうが・ほうれん草・エリンギ・アイコトマト・はるか・せとか・くきわかめ・あじ

★食育の日の献立として、17日に佐世保産のれんこん、長崎県でとれたあじのすり身揚げを予定しています。

★２２日は新メニュー「カレーポテト」です。パンにはさんで食べます。お楽しみに！

毎月１９日は食育の日