

平成29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 す | (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 | | |
| 1 | 水 | 麦ごはん | 親子どんぶり ブロッコリーのおひたし りんご | 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ | | ブロッコリー 葉ねぎ | しいたけ はくさい りんご | かたくり粉 さとう | | 618 25.2 | kcal g | |
| 2 | 木 | みかん パン | スープバゲティ もやしソテー | 豆パースト | | 赤ピーマン | しめじ コーン もやし キャベツ | ポタージュ バゲティ | 油 | 588 23.6 | kcal g | |
| 3 | 金 | ごはん | 豚汁 いわしの梅煮 塩もみ野菜 節分豆 | 厚揚げ 麦みそ いわしの梅煮 節分豆 | | 葉ねぎ | だいこん こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ きゅうり | さといも | | 687 26.8 | kcal g | |
| 6 | 月 | カレー ピラフ | コンソメスープ オムレツ 甘酢あえ | トビウオボール オムレツ | | ピーマン ほうれん草 | レタス だいこん | さとう | 油 | 593 26.5 | kcal g | |
| 7 | 火 | 食パン | わんだん汁 きびなごごまフライ 塩もみきゅうり チョコジャム | かまぼこ | きびなご ごまフライ | ほうれん草 | もやし きゅうり | わんだん | 油 チョコジャム | 666 27.6 | kcal g | |
| 8 | 水 | ごはん | すまし汁 さばのゆずみそ煮 れんこんのきんぴら | 豆腐 かまぼこ さばのゆずみそ煮 | わかめ | 葉ねぎ | えのき れんこん こんにゃく | さとう | 油 | 643 25.2 | kcal g | |
| 9 | 木 | 米粉パン | じゃがいものウィンナー煮 にんじんしりしり ぼんかん | ポークピッツ 大豆 ツナ 卵そぼろ | | いんげん | ぼんかん | じゃがいも さとう | 油 | 630 26.8 | kcal g | |
| 10 | 金 | ごはん | 大根のそぼろ煮 昆布あえ りんご | 厚揚げ てんぷら | 昆布 | いんげん | だいこん こんにゃく はくさい もやし りんご | さとう | 油 | 603 23.2 | kcal g | |
| 13 | 月 | ごはん | いらたま汁 さんまのおかか煮 磯びたし | さんまのおかか煮 鶏卵 | のり | ほうれん草 にら | だいこん | かたくり粉 さとう | | 614 25.7 | kcal g | |
| 14 | 火 | コップ パン | ラーメン 大豆といりこの佃煮 バナナ | 大豆 | いりこ | 葉ねぎ | もやし バナナ | ラーメン さとう | ごま | 613 28.8 | kcal g | |
| 15 | 水 | ごはん | 肉じゃが 春雨の酢の物 | てんぷら | | いんげん こまつな | こんにゃく はくさい | じゃがいも さとう 春雨 | 油 | 630 20.5 | kcal g | |
| 16 | 木 | コップ パン | コーンポタージュ ウィンナー キャベツとほうれん草のソテー | 豆パースト ウィンナー | | ほうれん草 | コーン キャベツ | ポタージュ じゃがいも | 油 | 680 27.9 | kcal g | |
| 17 | 金 | ひじき ごはん | みそ汁 お魚餃子 かおりあえ | 厚揚げ 麦みそ お魚餃子 | ひじき | グリーンピース 葉ねぎ 青じそ | はくさい ごぼう だいこん | さとう | 油 | 627 24.0 | kcal g | |
| 20 | 月 | ごはん | 豆腐のそぼろ丼 大根の酢の物 | 豆腐 ツナ かまぼこ 鶏卵 | しらす干し | 葉ねぎ | しいたけ だいこん きゅうり | かたくり粉 さとう | 油 | 654 31.6 | kcal g | |
| 21 | 火 | コップ パン | せん切り野菜のスープ チリコンカーン 棒チーズ | ミックスビーンズ 棒チーズ | チーズ | | キャベツ にんにく | マカロニ | 油 | 636 29.4 | kcal g | |
| 22 | 水 | ごはん | のっぺい汁 さばの塩焼き ごまあえ | さばの塩焼き 厚揚げ | | ほうれん草 | こんにゃく だいこん ごぼう はくさい | さといも さとう かたくり粉 | 油 ごま | 637 27.2 | kcal g | |
| 23 | 木 | 卵パン | カレーうどん コールスローサラダ はるか | てんぷら | | 葉ねぎ | キャベツ コーン はるか | うどんめん さとう カレールウ | 油 | 608 23.4 | kcal g | |
| 24 | 金 | ごはん | 五目煮 野菜のおかか炒め | 厚揚げ ちくわ かつお節 | 昆布 | ブロッコリー いんげん | こんにゃく れんこん キャベツ しいたけ | さといも さとう | 油 | 619 21.6 | kcal g | |
| 27 | 月 | 麦ごはん | ハヤシライス はくさいサラダ | | | | しめじ はくさい きゅうり コーン 枝豆 | じゃがいも さとう ハヤシルウ | 油 | 680 19.7 | kcal g | |
| 28 | 火 | パーカー ハウス パン | ビーフン汁 ハムカツ 塩もみキャベツ | かまぼこ ハムカツ | | | 深ねぎ キャベツ | ビーフン | 油 | 599 25.1 | kcal g | |
| 小学校中学年基準 | | | | | | | | | | 640 24.0 | kcal g | |

【今月の献立について】

- 2 (木)・・・県内産の「みかん」を練り込んだ「みかんパン」です。
- 3 (金)・・・節分です。節分豆をつけています。
- 9 (木)・・・新メニューの沖縄の郷土料理「にんじんしりしり」です。沖縄の方言「しりしり」は千切りという意味で、千切りのにんじんとツナ、卵を一緒に炒めて作っています。
- 17 (金)・・・食育の日です。長崎県で水揚げされた「あじ」を使った「お魚餃子」、佐世保産の「だいこん」を取り入れています。そのほか季節の果物として「ぼんかん」「はるか」を献立に取り入れています。



今月の食材

● 佐世保産の食材

キャベツ、きゅうり、だいこん、レタス

● 長崎県産の食材

にんじん、はくさい、ねぎ、深ねぎ、しょうが、しいたけ、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。

平成29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 | カロリー グラム |
|----|---|-------------------|---|-----------------------------|---------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------|-------------|----------------|-------------|
| | | 牛乳 | 主食 | お か す | (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 | | |
| 1 | 水 | 麦ごはん | 親子どんぶり ブロッコリーののびたし りんご | 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ | | ブロッコリー 葉ねぎ | しいたけ はくさい りんご | かたくり粉 さとう | | 775 30.6 | kcal g | |
| 2 | 木 | みかん パン | スープバグティ もやしソテー | 豆ペースト | | 赤ピーマン | しめじ コーン もやし キャベツ | ポタージュ バグティ | 油 | 786 30.7 | kcal g | |
| 3 | 金 | ごはん | 豚汁 いわしの梅煮 塩もみ野菜 節分豆 | 厚揚げ 麦みそ いわしの梅煮 節分豆 | | 葉ねぎ | だいこん こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ きゅうり | さといも | | 852 31.7 | kcal g | |
| 6 | 月 | カレー ピラフ | コンソメスープ オムレツ 甘酢あえ | トピウオボール オムレツ | | ピーマン ほうれん草 | レタス だいこん | さとう | 油 | 743 30.9 | kcal g | |
| 7 | 火 | 食パン | わんだん汁 きびなごごまフライ 塩もみきゅうり チョコジャム | かまぼこ | きびなご ごまフライ | ほうれん草 | もやし きゅうり | わんだん | 油 チョコジャム | 807 33.7 | kcal g | |
| 8 | 水 | ごはん | すまし汁 さばのゆずみそ煮 れんこんのきんぴら | 豆腐 かまぼこ さばのゆずみそ煮 | わかめ | 葉ねぎ | えのき れんこん こんにゃく | さとう | 油 | 800 30.0 | kcal g | |
| 9 | 木 | 米粉パン | じゃがいものウインナー煮 にんじんしりしり ぼんかん | ポークビッツ 大豆 ツナ 卵そぼろ | | いんげん | ぼんかん | じゃがいも さとう | 油 | 826 35.0 | kcal g | |
| 10 | 金 | ごはん | 大根のそぼろ煮 昆布あえ りんご | 厚揚げ てんぷら | 昆布 | いんげん | だいこん こんにゃく はくさい もやし りんご | さとう | 油 | 756 28.1 | kcal g | |
| 13 | 月 | ごはん | いらたま汁 さんまのおかか煮 磯びたし | さんまのおかか煮 鶏卵 | のり | ほうれん草 にら | だいこん | かたくり粉 さとう | | 779 31.7 | kcal g | |
| 14 | 火 | コッペ パン | ラーメン 大豆といりこの佃煮 バナナ | 大豆 | いりこ | 葉ねぎ | もやし バナナ | ラーメン さとう | ごま | 759 35.5 | kcal g | |
| 15 | 水 | ごはん | 肉じゃが 春雨の酢の物 | てんぷら | | いんげん こまつな | こんにゃく はくさい | じゃがいも さとう 春雨 | 油 | 796 24.8 | kcal g | |
| 16 | 木 | コッペ パン | コーンポタージュ ウインナー キャベツとほうれん草のソテー | 豆ペースト ウインナー | | ほうれん草 | コーン キャベツ | ポタージュ じゃがいも | 油 | 823 33.3 | kcal g | |
| 17 | 金 | ひじき ごはん | みそ汁 お魚餃子 かおりあえ | 厚揚げ 麦みそ お魚餃子 | ひじき | グリーンピース 葉ねぎ 青じそ | はくさい ごぼう だいこん | さとう | 油 | 818 30.1 | kcal g | |
| 20 | 月 | ごはん | 豆腐のそぼろ丼 大根の酢の物 | 豆腐 ツナ かまぼこ 鶏卵 | しらす干し | 葉ねぎ | しいたけ だいこん きゅうり | かたくり粉 さとう | 油 | 827 39.0 | kcal g | |
| 21 | 火 | コッペ パン | せん切り野菜のスープ チリコンカーン 棒チーズ | ミックスビーンズ 棒チーズ | チーズ | | キャベツ にんにく | マカロニ | 油 | 782 36.4 | kcal g | |
| 22 | 水 | ごはん | のっぺい汁 さばの塩焼き ごまあえ | さばの塩焼き 厚揚げ | | ほうれん草 | こんにゃく だいこん ごぼう はくさい | さといも さとう かたくり粉 | 油 ごま | 782 31.2 | kcal g | |
| 23 | 木 | 卵パン | カレーうどん コールスローサラダ はるか | てんぷら | | 葉ねぎ | キャベツ コーン はるか | うどんめん さとう カレールウ | 油 | 804 30.7 | kcal g | |
| 24 | 金 | ごはん | 五目煮 野菜のおかか炒め | 厚揚げ ちくわ かつお節 | 昆布 | ブロッコリー いんげん | こんにゃく れんこん キャベツ しいたけ | さといも さとう | 油 | 783 26.3 | kcal g | |
| 27 | 月 | 麦ごはん | ハヤシライス はくさいサラダ | | | | しめじ はくさい きゅうり コーン 枝豆 | じゃがいも さとう ハヤシルウ | 油 | 864 24.1 | kcal g | |
| 28 | 火 | パーカー ハウス パン | ビーフン汁 ハムカツ 塩もみキャベツ | かまぼこ ハムカツ | | | 深ねぎ キャベツ | ビーフン | 油 | 747 29.7 | kcal g | |
| | | | | | | | | | | 中学生基準 | 820 30.0 | kcal g |

【今月の献立について】

- 2 (木)・・・県内産の「みかん」を練り込んだ「みかんパン」です。
- 3 (金)・・・節分です。節分豆をつけています。
- 9 (木)・・・新メニューの沖縄の郷土料理「にんじんしりしり」です。沖縄の方言「しりしり」は千切りという意味で、千切りのにんじんとツナ、卵を一緒に炒めて作っています。
- 17 (金)・・・食育の日です。長崎県で水揚げされた「あじ」を使った「お魚餃子」、佐世保産の「だいこん」を取り入れています。そのほか季節の果物として「ぼんかん」「はるか」を献立に取り入れています。



今月の食材

- 佐世保産の食材
キャベツ、きゅうり、だいこん、レタス
- 長崎県産の食材
にんじん、はくさい、ねぎ、深ねぎ、しょうが、しいたけ、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。