

平成 29 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						だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 白身魚と野菜の甘酢あん 味付のり	ホキ 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 1食味のり	ピーマン にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン	ごぼう たまねぎ こんにゃく きくらげ	だいこん 黄ピーマン	こめ でん粉 砂糖	油	煮干	772 32.1
2 (木)	牛乳 コッパパン とうもろこしのスープ オムレツ チリコンカン	お肉 鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	クリームコーン グリーンピース	コッパパン ひよこ豆 いんげん豆			817 32.8
3 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 いわししょうが煮 おひたし 節分豆	いわし生煮 豆腐 卵 節分豆 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	もやし えのきたけ	たまねぎ	こめ 砂糖 でん粉		煮干 だし昆布	759 30.2
6 (月)	牛乳 たまごパン ポークビーンズ フレンチサラダ 型抜きチーズ	豚肉 大豆	牛乳 型抜きチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ	たまごパン じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆 砂糖	油		825 34.7
7 (火)	牛乳 ごはん ぶたすき 切干大根の酢の物 ぼんかん	豚肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん	ぼんかん こんにゃく 深ねぎ きゅうり	はくさい たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ マロニー 砂糖	白ごま 油		845 29.1
8 (水)	牛乳 麦ごはん あじのつみれ汁 厚焼卵 ひじきの炒り煮	厚焼卵 あじつみれ 厚揚げ 天ぷら 薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	コーン	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	770 30.9
9 (木)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン コージュマイ にんにくの芽の炒め物	コージュマイ うずら卵 豚肉	牛乳	コノクの芽 にんじん 赤ピーマン	キャベツ たけのこ	もやし きくらげ	黒砂糖パン 春雨 砂糖	ごま油 油		822 33
10 (金)	牛乳 チキンカレー 白菜サラダ バナ	鶏肉	牛乳	にんじん	バナナ はくさい りんご	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油		862 21.6
13 (月)	牛乳 コッパパン 千切り野菜のスープ ハートのコロッケ ほうれん草のソテー ショコラケーキ	鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ セロリ	コッパパン コロッケ ショコラケーキ	油		853 27.4
14 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル いよかん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しょうが	いよかん きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		773 26.1
15 (水)	牛乳 麦ごはん 五目豆 焼きししゃも ひよつづの酢のもの	厚揚げ 大豆 豚肉	牛乳 ししゃも ひよつづ	にんじん ｷｷﾞ	こんにゃく きゅうり	れんこん	こめ 里芋 麦 春雨		煮干	828 33.7
16 (木)	牛乳 米粉パン 白菜と肉団子のスープ ジャーマンポテ アイコトマト	とり肉だんご ウインナー	牛乳	アイコトマト にんじん パセリ	はくさい コーン	たまねぎ	米粉パン じゃがいも マロニー	油		741 28.3
17 (金)	牛乳 ごはん 春雨スープ お魚ぎょうざ 野菜のオイスターソース炒め	お魚餃子 タチウオボール 豚肉	牛乳	にんじん アスパラ 赤ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ やんごん	たけのこ	こめ 春雨 砂糖	油	オイスターソース	777 28.9
20 (月)	牛乳 コッパパン マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	オレンジ キャベツ	たまねぎ コーン	コッパパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 生クリーム バター		815 28.8
21 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉のからあげ 小松菜のじゃこ炒め	鶏肉 豆腐 麦みそ 薄揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	小松菜 にんじん 葉ねぎ	だいこん もやし しょうが	たまねぎ しめじ	こめ でん粉	油 ごま油	煮干	831 29.8
22 (水)	ごはん 牛乳 白玉団子汁 さけの塩焼き 大根のみそ煮	鮭 てんぷら 豆腐 鶏肉 麦みそ かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ	はくさい 枝豆	こめ 白玉団子 砂糖		煮干 だし昆布	760 34.3
23 (木)	牛乳 コッパパン ビーフシチュー カラフルサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ 枝豆	りんご マッシュルーム 黄ピーマン	コッパパン じゃがいも 砂糖	油 生クリーム		789 30
24 (金)	牛乳 わかめごはん 五目うどん いわしの天ぷら ゆかりあえ	鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 いわし天ぷら わかめ	にんじん 葉ねぎ	はくさい ごぼう	たまねぎ	こめ うどん	油	さば節 だし昆布	792 26.2
27 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 卵スープ 白身魚のフライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ しめじ	たまねぎ	パーカーハウスパン でん粉	タルタルソース 油		801 31.9
28 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの梅煮 浦上そばろ	さんま梅煮 厚揚げ 豚肉 てんぷら 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん しょうが	こんにゃく ごぼう	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干	878 33.7

基準値  
820  
30.0

節分

節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。

いわし

終(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭を刺して玄関に飾って魔除けにします。節分にいわしを食べる地方もあります。



恵方巻き

商売繁盛を願い、その年の恵方(年神様のいる方角)を向いて、太巻きを巻いて、太巻きを黙ってがぶり食べる大阪発祥の風習です。



豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、炒った大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。生まれ年がその年の干支と同じ年男や年女が中心となって行う地方もあります。豆は数え年の数だけ食べます。



佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し だいこん  
キャベツ きゅうり 深葱  
パセリ

長崎県産の食材(予定)

はくさい しょうが にんじん ねぎ  
アイコトマト ぼんかん