

平成 29 年 2 月 学校給食予定献立表(B) 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
		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			エネルギー
		1 群	2 群	3 群		4 群		5 群	6 群		たんぱく質
1 (水)	牛乳 コッペパン 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 りんご キャベツ むき枝豆 マッシュルーム 黄ピーマン		コッペパン じゃがいも 砂糖	油 生クリーム		789 30	
2 (木)	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 たまねぎ ごぼう		こめ うどん	油	さば節 だし昆布	792 26.1	
3 (金)	牛乳 米粉パン 白菜と肉団子のスープ ジャーマンポテト アイコトマト 節分豆	とり肉だんご ウインナー 節分豆	牛乳	アイコトマト にんじん パセリ	はくさい たまねぎ コーン		米粉パン じゃがいも マロニー	油		782 30.8	
6 (月)	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 たけのこ ヤングコーン		こめ 春雨 砂糖	油	オイスターソース	777 28.9	
7 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 いわししょうが煮 浦上そばろ	いわし生姜煮 厚揚げ 豚肉 てんぷら 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし こんにゃく だいこん ごぼう しょうが		こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干	851 34	
8 (水)	牛乳 コッペパン 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 たまねぎ キャベツ コーン		コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 生クリーム バター		818 29	
9 (木)	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 たまねぎ はくさい きゅうり りんご		こめ じゃがいも 砂糖	油		862 21.6	
10 (金)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン コーシユマイ にんにくの芽の炒め物	コーシユマイ うずら卵 豚肉	牛乳	コーシユの芽 にんじん 赤ピーマン	キャベツ もやし たけのこ きくらげ		黒砂糖パン 春雨 砂糖	ごま油 油		822 33	
13 (月)	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 ｷﾅｼﾔ	こんにゃく れんこん きゅうり		こめ 里芋 麦 春雨		煮干	828 33.7	
14 (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 たまねぎ もやし しめじ しょうが		こめ でん粉	油 ごま油	煮干	831 29.8	
15 (水)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ ハートのロッケ 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 たまねぎ コーン セロリ		コッペパン コロケ ショコラケーキ	油		853 27.4	
16 (木)	牛乳 ごはん かきたま汁 さんまの梅煮 おひたし	さんま梅煮 豆腐 卵 ｶﾏﾎﾞｺ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ		こめ 砂糖 でん粉		煮干 だし昆布	745 27.3	
17 (金)	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 キャベツ きゅうり		たまごパン じゃがいも 砂糖 ひよこ豆 いんげん豆	油		825 34.7	
20 (月)	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		こめ 麦 砂糖	油	煮干	770 30.9	
21 (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 豚ひき肉口 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ いよかん もやし きゅうり しょうが		こめ 砂糖 でん粉	ごま油		773 26.1	
22 (水)	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 たまねぎ しめじ		パーカーハウスパン でん粉	タルタルソース 油		801 31.9	
23 (木)	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 だいこん きくらげ 黄ピーマン		こめ でん粉 砂糖	油	煮干	772 32.1	
24 (金)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ プレーンオムレツ チリコンカン	オムレツ 鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ クリームコーン コーン グリンピース		コッペパン ひよこ豆 いんげん豆			817 32.8	
27 (月)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さけの塩焼き 大根のみそ煮	鮭切り身 豆腐 麦みそ 鶏肉 てんぷら かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ 枝豆		こめ 白玉団子 砂糖		煮干 だし昆布	760 34.3	
28 (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 はくさい こんにゃく たまねぎ 深ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり えのきたけ		こめ マロニー 砂糖	白ごま 油		845 29.1	

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

柊(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つ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

基準値
820
30.0