平成３０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(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	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 こめみそ	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　きゅうり りんご	ごはん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	660 kcal 24.3
2	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 ゆかりあえ　せつぶんまめ	とりにく あぶらあげ いわし　だいず たい,たらつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　ごぼう はくさい　レモン だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	635 kcal 24.7
5	月	こめこパン　ぎゅうにゅう かきあげうどん しらすぼしいりソテー	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　はくさい キャベツ	パン　うどん	あぶら	610 kcal 24.6
6	火	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる さんまのうめに　きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ むぎみそ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ　ごぼう きりぼしだいこん	ごはん さつまいも さとう	あぶら	653 kcal 20.9
7	水	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ミートボールのシチュー ブロッコリーサラダ　ぽんかん	ミートボール しろはなまめ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　しめじ キャベツ　コーン ぽんかん	パン じゃがいも さとう	あぶら	612 kcal 24.4
8	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいこんのべっこうに あまずあえ　アイコトマト　やさいふりかけ	ぎゅうにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん アイコトマト ほうれんそう	だいこん こんにゃく はくさい	ごはん　むぎ さとう	あぶら	644 kcal 23.2
9	金	ごもくごはん　ぎゅうにゅう すましじる あつやきたまご　ごまあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん はくさい　もやし きゅうり	ごはん さとう	いりごま	607 kcal 24.3
12	月	建国記念の日　振替休日							
13	火	ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい はるまき　ピリからきゅうり	ぶたにく　かまぼこ ミートボール はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　エリンギ はくさい きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ	703 kcal 23.3
14	水	コッペパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ　キャベツのソテー りんご　ぼうチーズ	だいず ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマトかん	たまねぎ キャベツ りんご	パン じゃがいも さとう	あぶら	654 kcal 29.1
15	木	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる さばのみそに　おひたし	とりにく たまご かまぼこ　さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　もやし	ごはん さとう かたくりこ		631 kcal 27.5
16	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう チキンカレー ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　だいこん きゅうり　レモン りんごピューレ	ごはん　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	670 kcal 19.8
19	月	コッペパン　ぎゅうにゅう ラビオリスープ　きびなごごまフライ ひじきサラダ　はるか	とりにく ラビオリ	ぎゅうにゅう ひじき きびなご	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ　コーン はるか	パン さとう	あぶら いりごま	606 kcal 27.3
20	火	ごはん　ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに さけのしおやき　あまずキャベツ	とりにく あつあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　ごぼう こんにゃく　キャベツ	ごはん さといも さとう	あぶら	678 kcal 31.4
21	水	レーズンパン　ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに オムレツ　ほうれんそうのソテー	ミニウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	661 kcal 27.0
22	木	キムタクごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ やきギョウザ　ナムル	ぶたにく ぎょうざ とびうおだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　もやし はくさいキムチ たくあん	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	635 kcal 25.8
23	金	ごはん　ぎゅうにゅう とうふだんごじる いわしのみぞれに　くきわかめのきんぴら	とりにく いわし　ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい	ごはん しらたまこ さとう	あぶら	641 kcal 24.8
26	月	しょくパン　ぎゅうにゅう コンソメスープ ペンネのミートソース　ミニぶどうゼリー	とりにく あいびきにく ウインナー だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマトかん	たまねぎ　キャベツ	パン ペンネ さとう ゼリー	あぶら	634 kcal 27.4
27	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん はるさめサラダ	とうふ とりひきにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　きゅうり	ごはん　むぎ さとう　かたくりこ はるさめ	あぶら	653 kcal 27.9
28	水	コッペパン　ぎゅうにゅう みそちゃんぽん いりこのつくだに　せとか	ぶたにく ちくわ こめみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし せとか	パン ちゃんぽん さとう	あぶら いりごま	615 kcal 29.7

★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。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。また、節分にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。給食では、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・だいこん・れんこん・きゅうり・ほうれんそう・ブロッコリー

★長崎県産：にんじん・キャベツ・はくさい・エリンギ・ねぎ・ひじき・はるか・せとか・きびなご・くきわかめ

★１９日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立にしています。

毎月１９日は
食育の日

平成３０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）		体の調子をととのえる（みどり）		熱や力になる(黄色)		中学校 エネルギー たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	ごはん　牛乳 肉みそおでん 昆布あえ　りんご	鶏ひき肉 厚揚げ さつま揚げ 米みそ	牛乳 昆布	人参 いんげん	大根　板こんにゃく キャベツ　きゅうり りんご	ごはん 里芋 砂糖	油 ごま油	835 kcal 29.8
2	金	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁　いわしのレモンソース漬け ゆかりあえ　節分豆	鶏肉　油揚げ いわし　大豆 たい,たらつみれ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　ごぼう 白菜　レモン 大根	ごはん 砂糖 片栗粉	油	830 kcal 31.5
5	月	米粉パン　牛乳 かき揚げうどん しらす干し入りソテー	鶏肉 さつま揚げ	牛乳 しらす干し	人参 ほうれん草	玉ねぎ　白菜 キャベツ	パン　うどん	油	771 kcal 30.7
6	火	ごはん　牛乳 みそ汁 さんまの梅煮　切り干し大根の炒め煮	油揚げ　麦みそ さんま 豚肉	牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ　ごぼう 切り干し大根	ごはん さつまいも 砂糖	油	799 kcal 23.9
7	水	黒砂糖パン　牛乳 ミートボールのシチュー ブロッコリーサラダ　ぽんかん	ミートボール 白花豆	牛乳 調理用ぎゅうにゅう	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　しめじ キャベツ　コーン ぽんかん	パン じゃがいも 砂糖	油	765 kcal 29.9
8	木	麦ごはん　牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 甘酢あえ　アイコトマト　野菜ふりかけ	牛肉　さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	人参　アイコトマト いんげん ほうれん草	大根　こんにゃく 白菜	ごはん　麦 砂糖	油	812 kcal 28.3
9	金	五目ごはん　牛乳 すまし汁 厚焼き卵　ごまあえ	鶏肉　油揚げ 豆腐　かまぼこ 卵	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　れんこん 白菜　もやし きゅうり	ごはん 砂糖	いりごま	752 kcal 29.1
12	月	建国記念の日　振替休日							
13	火	ごはん　牛乳 八宝菜 春巻き　ピリ辛きゅうり	豚肉　かまぼこ ミートボール 春巻き	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ　エリンギ 白菜　きゅうり	ごはん 砂糖　片栗粉	油 ごま油 ラー油	850 kcal 27.7
14	水	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ　キャベツのソテー りんご　棒チーズ	大豆　豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト缶	玉ねぎ　キャベツ りんご	パン じゃがいも 砂糖	油	800 kcal 35.1
15	木	ごはん　牛乳 かきたま汁 さばのみそ煮　おひたし	鶏肉　卵 かまぼこ　さば	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ　もやし	ごはん 砂糖 片栗粉		810 kcal 34.7
16	金	麦ごはん　牛乳 チキンカレー ツナサラダ	鶏肉　ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ　大根 きゅうり　レモン りんごピューレ	ごはん　麦 じゃがいも 砂糖	油	853 kcal 24.2
19	月	コッペパン　牛乳 ラビオリスープ　きびなごごまフライ ひじきサラダ　はるか	鶏肉 ラビオリ	牛乳 ひじき きびなご	人参 ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ　コーン はるか	パン 砂糖	油 いりごま	753 kcal 33.9
20	火	ごはん　牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 鮭の塩焼き　甘酢キャベツ	鶏肉　厚揚げ 鮭	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ　ごぼう こんにゃく　キャベツ	ごはん 里芋 砂糖	油	844 kcal 36.3
21	水	レーズンパン　牛乳 じゃがいものウインナー煮 オムレツ　ほうれん草のソテー	ミニウインナー 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ　枝豆 コーン	パン じゃがいも 砂糖	油	858 kcal 34.0
22	木	キムタクごはん　牛乳 中華スープ 焼きギョウザ　ナムル	豚肉　ぎょうざ とびうおだんご	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ　もやし 白菜キムチ たくあん	ごはん 春雨 砂糖	油 ごま油	814 kcal 32.0
23	金	ごはん　牛乳 豆腐団子汁 いわしのみぞれ煮　茎わかめのきんぴら	鶏肉　豆腐 いわし　豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ　白菜	ごはん 白玉粉 砂糖	油	811 kcal 30.1
26	月	食パン　牛乳 コンソメスープ ペンネのミートソース　ミニぶどうゼリー	鶏肉　合びき肉 ウインナー 大豆　いんげん豆	牛乳	人参 ほうれん草 トマト缶	玉ねぎ　キャベツ	パン ペンネ 砂糖　ゼリー	油	776 kcal 33.6
27	火	麦ごはん　牛乳 豆腐のそぼろ丼 春雨サラダ	豆腐 鶏ひき肉 卵　かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　きゅうり	ごはん　麦 砂糖　片栗粉 春雨	油	825 kcal 34.2
28	水	コッペパン　牛乳 みそちゃんぽん いりこの佃煮　せとか　いちごジャム	豚肉　ちくわ 米みそ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ　キャベツ もやし せとか	パン ちゃんぽん 砂糖　ジャム	油 いりごま	760 kcal 35.2

★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。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。また、節分にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。給食では、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・だいこん・れんこん・きゅうり・ほうれんそう・ブロッコリー

★長崎県産：にんじん・キャベツ・はくさい・エリンギ・ねぎ・ひじき・はるか・せとか・きびなご・くきわかめ

★１９日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立にしています。

毎月１９日は
食育の日