

平成30年2月



学校給食献立表



佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		17軒 - Kcal
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 g いす 小
1 木	コッペパン	牛乳 コーンポタージュ キャベツのソテー りんご	とりにく 鶏肉 しろ 白いんげん豆		ほうれん草	キャベツ りんご	コーン じゃがいも	あぶら油	617 24.4
2 金	手巻きごはん	牛乳 にらたま汁 節分豆 のり ツナ きゅうり	ツナ 鶏卵 せつぶんめ 節分豆		にら	きゅうり しょうが	でんふん	さとう砂糖	652 27.8
5 月	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 さんまの甘露煮 おひたし	ぶたにく とうふ 豆腐 あま 赤みそ さんま甘露煮		は 葉ねぎ	なま 生しいたけ	さとう砂糖 麦 でんふん	あぶら油	703 29.8
6 火	米粉パン	牛乳 ビーフン汁 大学芋	うすうら卵 豚肉 かまぼこ てんぷら		コーン	ビーフン さつまいも	さとう砂糖 黒ごま	あぶら油	644 23.8
7 水	ごはん	牛乳 すきやき 酢みそあえ	ぎゅうにく 牛肉 焼き豆腐 こめ 米みそ		えのきたけ きゅうり	マロニー	さとう砂糖	あぶら油	648 24.9
8 木	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー ぼんかん	ぶたにく たいず 大豆		トマト	ほうれん草 もやし ぼんかん	じゃがいも	あぶら油	616 26.6
9 金	チャーハン	牛乳 中華スープ きびなごごまフライ 甘酢あえ	ぶたにく とうふ 豆腐 ミートボール きびなご		は 葉ねぎ	もやし はくさい	さとう砂糖 ごま	あぶら油	617 25.9
13 火	コッペパン	牛乳 スープパスタ りんごサラダ	とりにく 鶏肉 しろ 白いんげん豆		しめじ コーン	きゅうり キャベツ りんご	マカロニ	さとう砂糖	598 23.3
14 水	ごはん	牛乳 豚汁 さばフライ ごまあえ	ぶたにく あつあ 厚揚げ さば 麦みそ さばフライ		は 葉ねぎ	ごぼう しょうが	さとう砂糖 さといも	あぶら油	705 26.9
15 木	コッペパン	牛乳 じゃがいものウインナー煮 しらす干し入りソテー	スライスウインナー ミックスビーンズ しのり		こまつな 小松菜	いんげん キャベツ	じゃがいも	あぶら油	631 24.6
16 金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳 はくさいサラダ せとか	ぎゅうにく 牛肉		しめじ コーン せとか	はくさい きゅうり グリンピース	さとう砂糖 ハヤシルウ	あぶら油	662 18.9
19 月	ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 お魚コロッケ ブロッコリーのおひたし	ぶたにく あつあ 厚揚げ お魚コロッケ		いんげん	だいこん こんにやく	じゃがいも	あぶら油	668 25.8
20 火	食パン	牛乳 白玉団子スープ カレーポテト はるか	とりにく あいびきに 合挽肉 かまぼこ てんぷら		はるか	ほうれん草 はくさい えのきたけ	白玉 じゃがいも	あぶら油	615 25.7
21 水	キムタクごはん	牛乳 つみれ汁 卵焼き かおりあえ	ぶたにく たまご 卵焼き とびうおボール		あお 青じそ	たくあん きゅうり	じゃがいも	あぶら油	593 26.8
22 木	パーカーハウspan	牛乳 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく 鶏肉 ハンバーグ		コーン	はくさい キャベツ	さとう砂糖	あぶら油	630 29.3
23 金	麦ごはん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしのおかか煮 昆布あえ	あいびきに 合挽肉 いわしおかか煮		こまつな 小松菜	キャベツ	さとう砂糖	あぶら油	676 23.8
26 月	ごはん	牛乳 みそ汁 さんまかぼすレモン煮 ひじきの炒り煮	あつあ 厚揚げ 麦みそ さんまかぼすレモン煮		は 葉ねぎ	れんこん	さとう砂糖	あぶら油	681 23.9
27 火	卵パン	牛乳 カレーうどん 大豆といりこの佃煮 パナナ	とりにく あぶら 油揚げ 大豆		パナナ	はくさい ごぼう	さとう砂糖	あぶら油	590 25.8
28 水	ごはん	牛乳 親子煮 ごま酢あえ アイコトマト	けいらん 鶏卵 とりにく 鶏肉		トマト	グリンピース きゅうり	さとう砂糖	じゃがいも	638 24.7



2月の献立について



☆2月3日は節分です。2日（金）に行事食として「節分豆」を取り入れています。

☆季節の果物として、「ぼんかん」「はるか」「せとか」等を献立に取り入れています。

☆19日は「食育の日」です。長崎県で水揚げされた「あじ」を使った「お魚コロッケ」や佐世保産の「大根」を使った「大根のべっこう煮」や佐世保産の「ブロッコリー」を使った「ブロッコリーのおひたし」を献立に取り入れています。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、根深ねぎ、だいこん、れんこん、ブロッコリー

長崎県産：にんじん、さつま芋、はくさい、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、生しいたけ、アイコトマト、はるか、せとか、ぼんかん

平均値

641

25.4

摂取基準値

640

24.0

平成30年2月



学校給食献立表



佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		75kcal - Kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質 g
1 木	コッペパン	牛乳 コーンポターージュ キャベツのソテー りんご	とりにく 鶏肉 しろ 白いんげん豆			コーン キャベツ りんご		あぶら 油	757 29.6
2 金	手巻きごはん	牛乳 にらたま汁 節分豆 のり ツナ きゅうり	ツナ 鶏卵 せつぶん豆 節分豆			はくさい のり きゅうり しょうが		さとう 砂糖	809 32.9
5 月	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 さんまの甘露煮 おひたし	豚肉 豆腐 さんま 甘露煮			葉ねぎ 生しいたけ しょうが だいこん きゅうり		あぶら 油	894 36.9
6 火	米粉パン	牛乳 ビーフン汁 大学芋	うすら卵 豚肉 かまぼこ てんぷら			コーン 小松菜		あぶら 油	851 31.1
7 水	ごはん	牛乳 すきやき 酢みそあえ	牛肉 焼き豆腐 こめ 米みそ			えのきたけ きゅうり わかめ		あぶら 油	821 30.5
8 木	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー ぼんかん	豚肉 大豆 わかめ			トマト ほうれん草 もやし ぼんかん		あぶら 油	751 32.3
9 金	チャーハン	牛乳 中華スープ きびなごごまフライ 甘酢あえ	豆腐 ミートボール きびなご			はくさい もやし はくさい		あぶら 油	831 34.1
13 火	コッペパン	牛乳 スープパスタ りんごサラダ	とりにく 鶏肉 しろ 白いんげん豆			しめじ コーン きゅうり キャベツ りんご		あぶら 油	750 28.9
14 水	ごはん	牛乳 豚汁 さばフライ ごまあえ	豚肉 厚揚げ さば 小麦みそ さばフライ			ごぼう しょうが わかめ		あぶら 油	863 30.7
15 木	コッペパン	牛乳 じゃがいものウインナー煮 しらすき入りソテー	スライスウインナー ミックスビーンズ 炒り卵			小松菜 いんげん		あぶら 油	782 30.1
16 金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳 はくさいサラダ せとか	牛肉 鶏肉			じめじ コーン せとか はくさい きゅうり グリンピース		あぶら 油	833 22.9
19 月	ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 お魚コロッケ ブロッコリーのおひたし	豚肉 厚揚げ お魚コロッケ			いんげん ブロッコリー		あぶら 油	866 32.8
20 火	食パン	牛乳 白玉団子スープ カレーポテト はるか	とりにく 鶏肉 あひまき 合挽肉			はるか ほうれん草		あぶら 油	747 30.8
21 水	キムタクごはん	牛乳 つみれ汁 卵焼き かおりあえ	豚肉 卵焼き とびうおボール			あお 青じそ は 葉ねぎ		あぶら 油	750 32.7
22 木	パーカーハウスパン	牛乳 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく 鶏肉 ハンバーグ			コーン キャベツ		あぶら 油	778 34.8
23 金	麦ごはん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしのおかか煮 昆布あえ	合挽肉 いわしおかか煮 昆布			小松菜 キャベツ		あぶら 油	854 29.0
26 月	ごはん	牛乳 みそ汁 さんまかぼすレモン煮 ひじきの炒り煮	厚揚げ 小麦みそ さんまかぼすレモン煮			はくさい れんこん		あぶら 油	861 28.9
27 火	卵パン	牛乳 カレーうどん 大豆といりこの佃煮 パナナ	とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ			パナナ は 葉ねぎ		あぶら 油	755 32.9
28 水	ごはん	牛乳 親子煮 ごま酢あえ アイコトマト	鶏卵 鶏肉 てんぷら 高野豆腐			グリンピース きゅうり なま 生しいたけ だいこん		あぶら 油	806 30.3



2月の献立について



☆2月3日は節分です。2日(金)に行事食として「節分豆」を取り入れています。

☆季節の果物として、「ぼんかん」「はるか」「せとか」等を献立に取り入れています。

☆19日は「食育の日」です。長崎県で水揚げされた「あじ」を使った「お魚コロッケ」や佐世保産の「大根」を使った「大根のべっこう煮」や佐世保産の「ブロッコリー」を使った「ブロッコリーのおひたし」を献立に取り入れています。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、根深ねぎ、だいこん、れんこん、ブロッコリー

長崎県産：にんじん、さつま芋、はくさい、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、生しいたけ、アイコトマト、はるか、せとか、ぼんかん

平均値

808

31.2

摂取基準値

820

30.0