



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名							だし等	栄養価 (中)	栄養価 (小)	
		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	エネルギー	
		1 群	2 群	3 群		4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質	
1 (木)	牛乳 黒砂糖パン ぼんかん 豆とミートボールのトマト煮 白菜サラダ	ミートボール	牛乳	トマト	にんじん	ぼんかん はくさい	たまねぎ きゅうり	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 いんげん豆・ひよこ豆	油		796 31.2	647 26.9
2 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 節分豆 蓮根と茸のきんぴら いわしの生姜煮	いわし生姜煮 卵 節分豆 かまぼこ てんぷら	牛乳 青のり	にんじん	葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	れんこん しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干 だし昆布	799 31.9	745 31.1
5 (月)	牛乳 コッペパン ポトフ ハートのコロッケ 野菜のソテー	ウインナー	牛乳	にんじん	ほうれん草	キャベツ たまねぎ コーン	もやし だいこん	コッペパン じゃがいも ハートのコロッケ	油		813 27.5	721 24.6
6 (火)	牛乳 ゆかりごはん 味噌煮込みうどん 茎わかめの炒め物	鶏肉 麦みそ・赤みそ てんぷら 薄揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん		もやし たまねぎ ごぼう	こんにゃく はくさい 深ねぎ	こめ うどん 砂糖	白ごま ごま油	煮干	706 23.6	649 22.7
7 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 切干大根の酢の物 りんご	厚揚げ うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん		りんご たけのこ 枝豆 切干大根	きゅうり たまねぎ ヤカゴコーン きくらげ	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	オイスターソース	814 29.3	761 28.4
8 (木)	牛乳 食パン 白菜と肉団子のスープ チリコンカン いちごジャム	とり肉だんご 合びき肉	牛乳	にんじん		はくさい たまねぎ		コッペパン ひよこ豆・いんげん豆 いちごジャム マロニー			840 31.7	700 27.4
9 (金)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ひよつづの酢の物 いよかん	厚揚げ 合びき肉 てんぷら 米みそ	牛乳 ひよつづ	にんじん	インゲン	だいこん こんにゃく	いよかん きゅうり	こめ 里芋 砂糖 春雨		煮干	794 28.4	741 27.5
13 (火)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 いそのかあえ 厚焼卵	厚揚げ 厚焼卵 てんぷら 豚ひき肉	牛乳 あまのり	にんじん		だいこん もやし	はくさい むき枝豆	こめ 砂糖			757 29.6	704 28.8
14 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーのおひたし	豆腐ハンバーグ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	ブロッコリー	にんじん	はくさい こんにゃく しょうが	だいこん ごぼう	こめ 里芋 砂糖		煮干	836 30.5	782 29.6
15 (木)	牛乳 米粉パン 千切り野菜のスープ オムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ 牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん		キャベツ コーン しめじ	たまねぎ セロリー マッシュルーム	米粉パン 砂糖			774 31.4	774 31.4
16 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 卵入りソテー ふりかけ (おかか)	合びき肉 厚揚げ てんぷら 卵そぼろ	牛乳	にんじん		キャベツ たまねぎ	こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま 油		817 30.6	763 29.7
19 (月)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 鮭のハーブ焼き 花野菜サラダ 一食マヨネーズ	鮭 ベーコン	牛乳	ブロッコリー	トマト	たまねぎ しめじ セロリー	カリフラワー コーン	コッペパン ひよこ豆・いんげん豆	マヨネーズ オリーブ油		790 36.7	651 32.3
20 (火)	牛乳 菜めし だんご汁 さばの塩麴焼き 浦上そぼろ	サバ 鶏肉 豚肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう	もやし	こめ おじゃがもち 砂糖	油	塩こうじ 煮干 だし昆布	889 33.1	828 31.9
21 (水)	牛乳 麦ごはん 親子丼 きびなごフライ ツナといんげんの炒め物	卵 鶏肉 ツナ かまぼこ	牛乳 きびなごフライ	にんじん	インゲン	たまねぎ 深ねぎ	しいたけ しょうが	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干	827 36.7	774 35.8
22 (木)	牛乳 パインパン とうもろこしのスープ 魚のレモンソースあえ キャベツのソテー	タウリン ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん	炒り草	キャベツ コーン レモン	たまねぎ クリームコーン	パインパン でん粉 砂糖	油		887 38	727 33.7
23 (金)	牛乳 麦ごはん チキンカレー フレンチサラダ 型抜きチーズ	鶏肉	牛乳 型抜きチーズ	にんじん	アスパラ	たまねぎ りんご	キャベツ	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		855 24.5	802 23.5
26 (月)	牛乳 はちみつパン マカロニのクリーム煮 りんごサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ りんご	ハチミツパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 生クリーム バター		833 30.3	682 25.6
27 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 甘酢あえ ししゃもフライ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん	にら	たまねぎ しょうが	はくさい	こめ 砂糖 でん粉	油 白ごま		858 30.9	804 30
28 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 鶏肉の唐揚げ 野菜のおかか炒め	鶏肉 かまぼこ かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが	もやし しめじ	こめ 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	790 26.2	736 25.3

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ きゅうり
深ねぎ 大根 パセリ 生姜 れんこん

長崎県産の食材(予定)

白菜 しいたけ ねぎ

	基準値 (中)	基準値 (小)
エネルギーkcal	820	750
たんぱく質(g)	30.0	28.0

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを行うようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊(トイソク)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



食のこころわざ

みそに入れた塩はよそには行かぬ

他人のために手助けしたことは、その時は無駄なことのように思えても結局は自分のためになるという意味。みそを仕込む時にはたくさんの塩を入れますが、やがてその塩はなじんで見かけられなくなり、みその味をととのえるのに役立っているため。

