平成 30 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 (木)	牛乳　ごはん　かきたま汁 蓮根と茸のきんぴら　いわしの生姜煮	いわし生姜煮 卵 かまぼこ てんぷら	牛乳 青のり	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　れんこん えのきたけ　しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干 だし昆布	762 29.9
2 (金)	牛乳　黒砂糖パン　ぽんかん　節分豆 豆とミートボールのトマト煮　白菜サラダ	ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 節分豆	牛乳	トマト　にんじん	ぽんかん　たまねぎ はくさい　きゅうり	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖 いんげん豆・ひよこまめ	油		834 33.2
5 (月)	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 うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん	りんご　きゅうり たけのこ　たまねぎ 枝豆　ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ 切干大根　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
6 (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 卵焼き てんぷら 豚ひき肉	牛乳 あまのり	にんじん	だいこん　はくさい もやし　むき枝豆	こめ 砂糖			757 29.6
7 (水)	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　もやし たまねぎ　だいこん コーン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも ﾊｰﾄのｺﾛｯｹ	油		813 27.5
8 (木)	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	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん 葉ねぎ	はくさい　だいこん こんにゃく　ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖		煮干	836 30.5
9 (金)	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 ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ コーン　セロリー しめじ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米粉パン 砂糖			774 31.4
13 (火)	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	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　にんじん 葉ねぎ	キャベツ　たまねぎ もやし　えのきたけ しょうが	こめ 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	795 26.3
14 (水)	牛乳　食パン　白菜と肉団子のｽｰﾌﾟ 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	食パン いんげん豆・ひよこ豆 いちごｼﾞｬﾑ マロニー			840 31.7
15 (木)	牛乳　ごはん　肉みそおでん ひょっつるの酢の物　いよかん	厚揚げ 合びき肉 てんぷら 米みそ	牛乳 ひょっつる	にんじん　ｲﾝｹﾞﾝ	だいこん　いよかん こんにゃく　きゅうり	こめ 里芋 砂糖 春雨		煮干	794 28.4
16 (金)	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 ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　トマト にんじん　パセリ	たまねぎ　カリフラワー しめじ　コーン セロリー	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ いんげん豆・ひよこ豆	マヨネーズ ｵﾘｰﾌﾞ油		790 36.7
19 (月)	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　こんにゃく たまねぎ　むき枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま 油		817 30.6
20 (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　はくさい しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油 白ごま		858 30.9
21 (水)	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 粉チーズ	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　りんご	ﾊﾁﾐﾂﾊﾟﾝ じゃがいも マカロニ 砂糖	油 生クリーム バター		833 30.3
22 (木)	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　ｱｽﾊﾟﾗ	たまねぎ　キャベツ りんご	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		867 24.5
23 (金)	牛乳　パインパン　とうもろこしのｽｰﾌﾟ 魚のレモンソースあえ　キャベツのソテー	ﾀﾗ ｳｲﾝﾅｰ ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳	にんじん　ﾎｳﾚﾝ草	キャベツ　たまねぎ コーン　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ レモン	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ でん粉 砂糖	油		887 38
26 (月)	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　ｲﾝｹﾞﾝ	たまねぎ　しいたけ 深ねぎ　しょうが	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	煮干	827 36.7
27 (火)	牛乳　菜めし　だんご汁　さばの塩麹焼き 浦上そぼろ	ｻﾊﾞ 鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　もやし ごぼう	こめ おじゃがもち 砂糖	油	塩こうじ 煮干 だし昆布	889 33.1
28 (水)	牛乳　コッペパン　力うどん ごまドレッシングあえ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 冷凍うどん 砂糖 もち巾着	白ごま 油	煮干	767 30.4
								エネルギーkcl	820
								たんぱく質(g)	30.0

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

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い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(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

食のことわざ

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わけられなくなり、みその味をととのえるのに役立っているため。