2 月

がっこうきゅうしょくこんだてょ ていひょう 学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック小学校

	あか からだちょうし ととの みどり ねつ ちから き									
	こん だて	からだをつくる (赤)		からだちょうし ととの みどり 体の調子を整える(緑)			^{ねつ ちから} 熱や力になる(黄)		エネルギー	かてい た 家庭で食べて
	こん だて 一大	1辭	2辭	3群		4群	5辭	6辭	エネルギー	ほしい食品
(曜)	· -	たんぱく質	カルシウム	がまくおうしょく や き い 緑黄色野菜	7.	たったった。	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	はしい良品
1	ごはん ぎゅうにゅう	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	ごぼう	こめ	ごま	652	
	やさいわん いわしのしょうがに	かまぼこ いわし		はねぎ	しめじ	だいこん	さとう		kcal	
(金)	だいこんのすのもの せつぶんまめ			こまつな					26.8g	かいそう
4	コッペパン ぎゅうにゅう	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	レタス	コッペパン		623	(Days)
	レタスとたまごのスープ	あいびきにく	ぼうチーズ				じゃがいも さとう		kcal	
(月)	カレーポテト ぼうチーズ						かたくりこ		28.5g	まめ
5	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	きゅうり	こめ	あぶら	621	and a
	だいこんのべっこうに アイコトマト	あつあげ	くきわかめ	いんげん	こんにゃく			ごまあぶら	kcal	
(火)	くきわかめのすのもの	さつまあげ		アイコトマト					21.8g	いも
6	ごはん ぎゅうにゅう	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ	こめ	あぶら	678	
	マーボーどうふ ぽんかん	とうふ あかみそ		はねぎ	もやし	エリンギ	さとう		kcal	GOVERNO
(水)	やさいいため				しょうが	ぽんかん	かたくりこ		24.9g	やさい
7	こめこパン ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しめじ	こめこパン	あぶら	603	
	さつまいもシチュー	しろいんげん		ほうれんそう	きゅうり	コーン	さつまいも		kcal	
(木)	ほうれんそうのサラダ(ツナ)	ツナ					さとう		25.8g	くだもの
8	ごもくごはん ぎゅうにゅう	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	れんこん	こめ	あぶら	584	12.00
	すましじる ゆかりあえ	あぶらあげ		はねぎ	はくさい	しいたけ	さとう		kcal	200
(金)	あじすりみフライ	あじすりみ		あかじそ	だいこん				23.2g	こざかな
11			<u> </u>	しこくき_ね_ん	<u>v</u>					
(0)			建	国記念の	日					
(月)	ハヤシニノフ・ギュネにょう	ギゅうにく			,	ガリンピ フ	ール カギ	ねぶこ	602	10 4 55
12	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	グリンピース	こめ むぎ	あぶら	692	Sh
(火)	(むぎごはん) りんご はくさいせきだ			ノロッコワー	はくさい りんご	しめじ	さとう		kcal 20.2g	さかな
13	はくさいサラダ	とりにく	ギ ム ス に ム ス	にんじん	もやし	こんにゃく	こめ	ごまあぶら		SN.R.
13	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる あつやきたまご	たまごやき	ぎゅうにゅう		400	こんにやく	-	こまめいら	645	
(-14)			ļ	こまつな			さつまいも		kcal	H-+1)
(水)	もやしのいためもの	あつあげ むぎみそ	ı	にら	たまねぎ	+ - ^ 11	18 / \ 118 \ 1	セント	24.4g	やさい
14	パインパン ぎゅうにゅう	ミニウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん		キャベツ	パインパン	あぶら	602	
(+)	じゃがいものウィンナーに	だいず		いんげん	コーン		じゃがいも		kcal	15t 0
(木)	カラフルサラダ	とりにく とうふ	ギ ム ス に ム ス	あかピーマン にんじん	たまわぎ	はくさい	さとうこめ しらたまこ	セジニ	20.7g	くだもの
15	ごはん		ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ しいたけ	19/5/1	さとう	8012150	681	
(金)	しているにんとしる ししゃもフラインじきのいりに	あぶらあげ	ししゃも ひじき	19195	001/21)		963		kcal 25.4g	± 14
18		とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	はくさい	たまごパン	あぶら	25.4g 619	まめ
10	たまごパン	あぶらあげ かまぼこ	ר שאר שם	はねぎ	ごぼう	キャベツ	うどん	פיוטונט		3
(月)	ー みそにこみ Jこん ー えだまめチャンプルー	あかみそ むぎみそ かつおぶし		10100	えだまめ	キャハン	さとう		kcal 27.8g	きのこ
19	こだなめテャフラルー こだん ぎゅうにゅう	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	しいたけ	こめ さといも	あぶら	664	
19	こはん このうにゅう のっぺいじる ほうれんそうのおひたし	とうふ	ר מאור מים	はねぎ	もやし	こんにゃく	さとう	ביונונט		
(火)	からへいしる はられんそうのありたし さかなのレモンソースあえ	C J131		ほうれんそう	レモン	C/01270 \	かたくりこ		kcal 29.8g	くだもの
20	とうふそぼろどん ぎゅうにゅう	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	 だいこん	こめ むぎ	あぶら	29.8g	
20	こうふてはろこん さゅうにゅう (むぎごはん)	ツナ かまぼこ	ר מאור מים	はねぎ	きゅうり	101010	さとう	ごまあぶら	kcal	St
(水)	(932はん) だいこんのごまずあえ	27 11 diaC		10100	טע שט		かたくりこ	ごま	27.8g	さかな
21	コッペパン ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ	コッペパン	あぶら	613	C13 /d
	ポークビーンズ せとか	15.7010 \ 70019	しらすぼし	ほうれんそう	せとか	1 1 1 1 1	じゃがいも	ביונועט	kcal	
(木)	ハーフと フス EC7		239180	トマト	22/3		さとう]	27.4g	やさい
22	ごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	もやし	こめ はるさめ		590	(= C v i
	はるさめじる かおりあえ	さば		はねぎ	はくさい	5, 5	10000		kcal	
(金)	さばのしおやき			あおじそ	\ _ \ \				23.8g	いも
_		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ	くろざとうパン	あぶら		
25		, _J	こなチーズ	ILIUUN			マカロニ じゃがいも		629	Sil
(=)	マカロニのクリームに		こなテース		コーン	はるか		マーカリブ	kcal	ナかち
<u>(月)</u> 26	コールスローサラダ はるか ごけん ギゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん	ごぼう	こむぎこ さとうこめ さといも	あぶら	20.8g 673	さかな
20	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに さんまのみぞれに	さんま	ר מאור מים	にんじん いんげん	しいたけ	もやし	さとう	ごま	kcal	
(火)	ちくぜんに さんまのみぞれに もやしのごまずあえ	C/04		V 1/01 J/U	きゅうり	こんにゃく	رای	رم	23.5g	たまご
27	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	えのきたけ	こめ	あぶら	23.5g 595	/Lac
21	こはん	おさかなボール	ר מאור מים	チンゲンサイ	たまねる	えのさたけ ヤングコーン	さとう	ביובונטן	b95 kcal	
(水)	ナンケンケイのスーン はっぽうさい(うずらのたまご)	うずらのたまご		7 2 7 2 9 1	10/01	ィンノコーノ	かたくりこ]	22.9g	まめ
28	コッペパン ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ	コッペパン	あぶら	638	F1909
20	コッペハン せんぎりやさいのスープ	コロッケ	しらすぼし	ブロッコリー	ためると	きゅうり	さとう	ביונונטן	kcal	
(木)	コロッケ じゃこサラダ		الما و د. د	きピーマン	ر. ت	ロッノツ	رات		25.9g	やさい
ヘン	コロンノ ひやこりフタ	1	l .	じし ヤノ	1		1		20.08	12 CV I

- *学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・最崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

O1旨(金)・・・3旨の節分にちなんで、いわしのしょうが煮、節分豊を取り入れています。

O19首(火)・・・検育の自です。佐世保市でとれたほうれん草を使った「おひたし」、

をせてまた。 佐世保産のしいらを使った「魚のレモンソースあえ」を実施します。

○季節の食材として、大根、 「対象、 ブロッコリー、 ぽんかん、はるか、せとかを取り入れています。

節分(せつぶん)

節労は、登署、登費、登載、登製の節旨のことでしたが、学では登署の節旨のことをいうようになりました。 節労にいり豊を年の籔や年にひとつ定した籔を養べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。 豊まきや終めえだに焼いたいわしの顔をさした「やいかがし」には誘気や災いを追い払うという意味があります。

★今月の地元の食材★

【佐世保産】

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・ 大根・ほうれん草・パセリ・レタス・れんこん ブロッコリー・さつまいも

【長崎県産】

茎わかめ・大豆・にんじん・はくさい・葉ねぎ えのきたけ・しめじ・しいたけ・アイコトマト はるか・せとか



平成31年



2 月

学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック中学校

В		からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)			熱や力になる(黄)		エネルギー	かてい た	
	献 立	1 群	2群	3群		4群	5群	6群	エネルナー	家庭で食べて ほしい食品	
(曜)		たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜		D他の野菜	炭水化物	脂質	たんぱく質	IS OVI Run	
1 1	ごはん 牛乳 野菜わん 大根の酢の物	とりにく だいず かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい しめじ	ごぼう だいこん	こめ さとう	ごま	821 kcal	1	
(金)	いわしのしょうが煮 節分豆	75 CIGC 11470		こまつな	0.00	7001070			32.7g	かいそう	
4	コッペパン 牛乳	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	レタス	コッペパン		753		
(月)	レタスと卵のスープ 棒チーズ カレーポテト	あいびきにく	ぼうチーズ				じゃがいも さとう かたくりこ		kcal 33.9g	まめ	
5	ごはん 牛乳	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん き	きゅうり	こめ	あぶら	791		
(火)	大根のべっこう煮 アイコトマト 茎わかめの酢の物	あつあげ さつまあげ	くきわかめ	いんげん アイコトマト	こんにゃく			ごまあぶら	kcal 26.7g	いも	
6	<u> </u>	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ	こめ	あぶら	851	V18	
(74)	マーボー豆腐 野菜炒め ぽんかん	とうふ あかみそ		はねぎ	もやし	エリンギ	さとう		kcal		
(水) 7	野菜炒め ぽんかん 米粉パン 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ	ぽんかん しめじ	かたくりこ こめこパン	あぶら	30.3g 800	やさい	
	さつまいもシチュー	しろいんげん		ほうれんそう	きゅうり	コーン	さつまいも		kcal		
(木) 8	ほうれん草のサラダ(ツナ) 五目ごはん 牛乳	ツナ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	れんこん	さとうこめ	あぶら	33.6g 780	くだもの	
0	すまし汁 ゆかりあえ	あぶらあげ		はねぎ	はくさい	しいたけ	さとう	ביובונש	kcal	State .	
(金)	あじすり身フライ	あじすりみ		あかじそ	だいこん				31.3g	こざかな	
11		建国記念の日									
(月)											
12	ハヤシライス 牛乳 (麦ごはん)	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	グリンピース しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら	870 kcal	St	
(火)	はくさいサラダ りんご				りんご	0000	600		24.7g	さかな	
13	ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	こんにゃく	こめ	ごまあぶら	808		
(zk)	さつま汁 厚焼き卵 もやしの炒め物	たまごやき あつあげ むぎみそ	 <u> </u>	こまつな にら			さつまいも		kcal 29.4g	やさい	
14	パインパン 牛乳	ミニウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ	パインパン	あぶら	814	(CV.	
(+)	じゃがいものウィンナー煮	だいず		いんげん	コーン		じゃがいも		kcal	(+**+ 0	
(木) 15	カラフルサラダ ごはん 牛乳	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん	たまねぎ	はくさい	さとう しらたまこ	あぶら	27.1g 884	くだもの	
. –	豆腐団子汁 ひじきの炒り煮	あぶらあげ	ししゃも	はねぎ	しいたけ		さとう		kcal		
<u>(金)</u> 18	<u>ししゃもフライ</u> 卵パン 牛乳	とりにく ぶたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	はくさい	たまごパン	あぶら	32.4g 822	まめ	
10	みそ煮込みうどん	あぶらあげ かまぼこ	و شار ش	はねぎ	ごぼう	キャベツ	うどん	ביונועט	kcal	3	
(月)	枝豆チャンプルー	あかみそ むぎみそ かつおぶし		I= (1 × (えだまめ	1 1 1 1 1 1 1	さとう	+ >1.5	36.4g	きのこ	
19	ごはん 牛乳 のっぺい汁 ほうれん草のおひたし	とりにく しいらとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん もやし	しいたけ こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	844 kcal		
(火)	魚のレモンソースあえ			ほうれんそう	レモン		かたくりこ		37.1g	くだもの	
20	豆腐そぼろ丼 牛乳 (麦ごはん)	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん けわぎ	たまねぎ	だいこん	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら	802 keel	Ste	
(水)	(麦こはん) 大根のごま酢あえ	ツナ かまぼこ		はねぎ	きゅうり		さとう かたくりこ	こまめいら	kcal 34.5g	さかな	
21	コッペパン 牛乳	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ	コッペパン	あぶら	752		
(木)	ポークビーンズ せとか しらす干し入りソテー		しらすぼし	ほうれんそう トマト	せとか		じゃがいも さとう		kcal 33.4g	やさい	
22	ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	もやし	こめ はるさめ		740	(= C v i	
(金)	春雨汁	さば		はねぎ	はくさい				kcal		
(並) 25	さばの塩焼き かおりあえ 黒砂糖パン 牛乳	ベーコン	ぎゅうにゅう	あおじそ にんじん	たまねぎ	キャベツ	くろざとうパン	あぶら	28.9g 833	N€	
	マカロニのクリーム煮		こなチーズ		コーン	はるか	マカロニ じゃがいも	マーガリン	kcal		
(月) 26	コールスローサラダ はるか ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん	ごぼう	こむぎこ さとう	あぶら	26.6g 885	さかな	
	筑前煮 もやしのごま酢あえ	さんま		いんげん	しいたけ	もやし	さとう	ごま	kcal		
(火) 27	<u>さんまのみぞれ煮</u> ごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ	こんにゃく	こめ	あぶら	30.7g 761	たまご	
27	ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ	おさかなボール	C M 7 C M D	たんしん チンゲンサイ	たまねさ	えいきたけ ヤングコーン	さとう	פיונונשן	kcal		
(水)	八宝菜(うずらの卵)	うずらのたまご					かたくりこ		28.5g	まめ	
28	コッペパン 牛乳 せんぎり野菜のスープ	とりにく コロッケ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ	キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	あぶら	801 kcal	4762 .	
(木)	コロッケ じゃこサラダ	,	1 2 3 .5.0	きピーマン					32.0g	やさい	

- *献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。
- *学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

- 〇1日(金)・・・3日の節分にちなんで、いわしのしょうが煮、節分豆を取り入れています。
- O19日(火)・・・食育の日です。佐世保市でとれたほうれん草を使った「おひたし」、
 - 佐世保産のしいらを使った「魚のレモンソースあえ」を実施します。
- ○季節の食材として、大根、白菜、ブロッコリー、ぽんかん、はるか、せとかを取り入れています。

節分(せつぶん)

節分は、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年を元気に過ごすことができるといわれています。 豆まきや柊のえだに焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には病気や災いを追い払うという意味があります。

★今月の地元の食材★

【佐世保産】

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・大根・ほうれん草・パセリ・レタス・れんこん ブロッコリー・さつまいも

【長崎県産】

茎わかめ・大豆・にんじん・はくさい・葉ねぎ えのきたけ・しめじ・しいたけ・アイコトマト はるか・せとか

