



学校給食献立予定表

日 (曜)	こん だて 献 立		からだをつくる (赤)		からだの調子を整える (緑)		ねつ ちから 熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (金)	ごはん やさいわん だいこんのすのもの	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに せつぶんまめ	とりにく かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	はくさい しめじ だいこん	こめ さとう	ごま	652 kcal 26.8g	 かいそう
4 (月)	コッペパン レタスとたまごのスープ カレーポテト	ぎゅうにゅう ぼうチーズ	たまご とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう ぼうチーズ	にんじん	たまねぎ レタス	コッペパン じゃがいも さとう かたくりこ		623 kcal 28.5g	 まめ
5 (火)	ごはん だいこんのべっこうに くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう アイコトマト	ぎゅうにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん アイコトマト	だいこん きゅうり こんにゃく	こめ	あぶら ごまあぶら	621 kcal 21.8g	 いも
6 (水)	ごはん マーボー豆腐 やさしいため	ぎゅうにゅう ほんかん	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし エリンギ しょうが ほんかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	678 kcal 24.9g	 やさい
7 (木)	こめこパン さつまいもシチュー ほうれんそうのサラダ (ツナ)	ぎゅうにゅう	とりにく しろいんげん ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	こめこパン さつまいも さとう	あぶら	603 kcal 25.8g	 くだもの
8 (金)	ごもくごはん すましじる あじすりみフライ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	とりにく とうふ あぶらあげ あじすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ れんこん はくさい しいたけ だいこん	こめ さとう	あぶら	584 kcal 23.2g	 ござかな
11 (月)	けんこくきねん ひ 建国記念の日									
12 (火)	ハヤシライス (むぎごはん) はくさいサラダ	ぎゅうにゅう りんご	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 はくさい しめじ りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	692 kcal 20.2g	 さかな
13 (水)	ごはん さつまじる もやしのいためもの	ぎゅうにゅう あつやきたまご	とりにく たまごやき あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	もやし こんにゃく	こめ さつまいも	ごまあぶら	645 kcal 24.4g	 やさい
14 (木)	パインパン じゃがいものウィンナーに カラフルサラダ	ぎゅうにゅう	ミニウィンナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	602 kcal 20.7g	 くだもの
15 (金)	ごはん とうふだんごじる ひじきのいりに	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ	こめ しらだまこ さとう	あぶら	681 kcal 25.4g	 まめ
18 (月)	たまごパン みそにこみうどん えだまめチャンプルー	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あかみそ むぎみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう キャベツ えだまめ	たまごパン うどん さとう	あぶら	619 kcal 27.8g	 きのこ
19 (火)	ごはん のっぺいじる ほうれんそうのおひたし さかなのレモンソースあえ	ぎゅうにゅう	とりにく しいら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん しいたけ もやし こんにゃく レモン	こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら	664 kcal 29.8g	 くだもの
20 (水)	とうふそぼろどん (むぎごはん) だいこんのごますあえ	ぎゅうにゅう	とうふ たまご ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	635 kcal 27.8g	 さかな
21 (木)	コッペパン ポークビーンズ しらすぼしいりソテー	ぎゅうにゅう せとか	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ せとか	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	613 kcal 27.4g	 やさい
22 (金)	ごはん はるさめじる さばのしおやき	ぎゅうにゅう かおりあえ	とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あおじそ	たまねぎ もやし はくさい	こめ はるさめ		590 kcal 23.8g	 いも
25 (月)	くろざとうパン マカロニのクリームに コールスローサラダ はるか	ぎゅうにゅう	ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン はるか	くろざとうパン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	629 kcal 20.8g	 さかな
26 (火)	ごはん ちくぜんに さんまのみそれに もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう	とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん ごぼう しいたけ もやし きゅうり こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	673 kcal 23.5g	 たまご
27 (水)	ごはん チンゲンサイのスープ はっほうさい (うずらのたまご)	ぎゅうにゅう	ぶたにく おさかなボール うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ はくさい ヤングコーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	595 kcal 22.9g	 まめ
28 (木)	コッペパン せんぎりやさいのスープ コロッケ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう	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 きピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	コッペパン さとう	あぶら	638 kcal 25.9g	 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。栄養価は中学年（3・4年生）の値です。

* 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★

○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。

○19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、ほんかん、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。

豆まきや焚のえだに焼きたいわしの頭をさした「やいかがし」には病氣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



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

○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。

○19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、ぼんかん、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

