平成31年 2月学校給食献立表 佐世保市Bプロック小学校

			体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		小学校
	曜	献立						,	Iネルキ* -
-		ごはん ぎゅうにゅう	1群 とりにく	2群 ぎゅうにゅう	3群	4群 ごぼう たまねぎ	5群 ごはん	6群 あぶら	たんぱく質(g) 632
1	金	とりごぼうじる いわしのレモンソースづけ	あつあげ	2 W J C W J	ねぎ	レモン はくさい	てんぷん	פיונונש	kcal
'	317	しおもみやさい せつぶんまめ	いわし だいず		100	DLJ WCCVI	さとう		24.7
		パインパン ぎゅうにゅう	とりにく	ギ ゅうにゅう	プロッフリー	だいこん たまねぎ		あぶら	596
4	月	ポトフ	ポークビッツ	9 ゆうにゆう	にんじん	しめじ コーン	ハン じゃがいも	001315	
4	h						C40.016		kcal 27.6
		オムレツ チンゲンサイのソテー ごはん ぎゅうにゅう	オムレツとりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ	ごはん		614
5	火	ひょっつるのすいもの	さば とうふ	ひょっつる	ねぎ	キャベツ	さとう		
5	×	さばのみそに ほうれんそうのおひたし	かまぼこ	04770	ほうれんそう	キャハン	927		kcal 24.1
		こめこパン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パン	あぶら	631 *
6	水	わんたんじる	ちくわ		ねぎ	もやし	ワンタン	ごま	kool献
	31	だいがくいも りんご	5<17		100	りんご	さつまいも さとう	Cd	kcal 献 21.6
		ごはん ぎゅうにゅう	あつあげ	ぎゅうにゅう	I-61".6	だいこん たまねぎ	ごはん	あぶら	<u>21.0</u> . 646 食
7	木	みそしる	むぎみそ	わかめ	いんげん	えのき れんこん	さとう	ביונונט	kcal 材
'	//	いわしのうめに れんこんきんぴら	いわし	13/3/83	0 1701 570	こんにゃく	GCJ		00 4 lt
		りゅうしのうめに 11/0と/02/00 5 むぎごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	I- 6.1°.6.	たまねぎ	ごはん むぎ	あぶら	649 F
8	金	ポークカレー	131/616 \	しらすぼし	プロッコリー		じゃがいも	ביונועט	23.4 649 kcal 19.9
	217	バーシカレー じゃこサラダ(じゃこ) ミニトマト		099140	ミニトマト	C W ノツ	さとう		- KCal や 19.9 価
 	H	ごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	19.9 個 608 格
10	火	すいとんじる	さけ	くきわかめ	ほうれんそう		こむぎこ	ביונועט	PO01 12
' =	^	さけしおやき くきわかめのいために	ぶたにく	\ C1)/J'(0)	10.011/0.00		しらたまこ		kcal
-		コッペパン ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	E 6.1°.6.	たまねぎ		あぶら	
40	水	みそにこみうどん	さつまあげ	きびなご	ねぎ	はくさい	うどん	ごま	647 変 kcal 更
13	小	ってにこみりこん きびなごのてんぷら いんげんのごまあえ	むぎみそ こめみそ	20%C	いんげん	19/6/1	さとう	Cd	267 1
-		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう		はくさい しめじ		あぶら	20.7 657 る
11	木	すきやき		3000c00			70 . -	8013150	001 a
14	\\		やきどうふ		ねぎ	だいこん りんご こんにゃく	さとう		KCal =
		こうはくなます りんご むぎごはん ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう	1- 1 1 4	たまねぎ はくさい	ごはん むぎ		kcal こ 23.0 と 611 が
15	金	おやこどんぶり	とりにく	こんぶ	ねぎ	エリンギ	さとう		No.1 N
10	217	こんぶあえ はるか	かまぼこ	C/0/3/	100	はるか	でんぷん		kcal b 1
		しょくパン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	I- 6.1°.6.	たまねぎ	パン	あぶら	691 f
1Ω	月	ポークビーンズ コーンシュウマイ	だいず		トマト	キャベツ	じゃがいも	ביונונט	kcal
10	\neg	キャベツのソテー いちごジャム	シューマイ		こまつな	イヤハ フ	さとう ジャム		- 00 4 子
		ひじきごはん	とりにく むぎみそ	ぎゅうにゅう		だいこん		あぶら	29.4 b 619 c kcal 7
10	火		うすあげ とうふ		ねぎ	たまねぎ	さとう	ביונועש	keel z
10		あじすりみあげ おひたし せとか	あじすりみ	000		もやし せとか	000		25.6 承
		コッペパン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ エリンギ	1871	あぶら	651
20	水		131/212 \	いわし	こまつな	キャベツ	ハン スパゲティ	ע:ונועט	kcal t
	ッ	りんごサラダ いっしょくこざかな		V 1770	2000	りんご	さとう		27.1 to
\vdash	H	ではん ぎゅうにゅう	たまご さんま	ぎゅうにゅう	[-6,1°,6.	たまねぎ ごぼう		あぶら	693 °
21	木	もずくのかきたまじる	とりにく ぶたにく				でんぷん	ע:ונועט	kcal
_ '	(1)	さんまのかんろに うらかみそぼろ	さつまあげ	391		こんにゃく	さとう		28.9
-		すめし ぎゅうにゅう	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん.	しょうが きゅうり	ごはん	あぶら	625
22	金	うおそうめんじる	なっとう とうふ		ねぎ	たまねぎ	さとう	עיוניעט	kcal
	314	ミンチなっとう きゅうり てまきのり	おさかなパスタ	55.5	130	はくさい			25.8
		くろざとうパン ぎゅうにゅう	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん		パン さとう	あぶら	593
25	月	ミートボールのシチュー		2,2,2,0,0		キャベツ コーン	じゃがいも	. 5.0. 5	kcal
	/ 3	ブロッコリーのサラダ りんご				りんご	しらはなまめ		23.0
 		ごはん ぎゅうにゅう	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん	ごま	632
26	火	ごじる	だいず あつあげ	ر ښار ښا	ねぎ	キャベツ	さといも		kcal
	^ \	あじしおやき ごまあえ	むぎみそ とうにゅう		1.20	はくさい	さとう		29.4
-		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 はくさい	パン	あぶら	664
27	水		さつまあげ	ر ښار ښا	こまつな	だいこん レモン	うどん	53.5.3	kcal
-'	۱,۰	ツナサラダ(ツナ) はるか	ツナ		25,75	はるか	さとう		25.9
-		<u> </u>	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん むぎ	あぶら	656
28	*	ちゅうかに	あつあげ	しゅうにゅう	いんげん	きゅうり	じゃがいも	ごまあぶら	
	' \	リャンバンウースー(きんしたまご)	きんしたまご		., 517/0	こんにゃく	さとう はるさめ		22.0
<u> </u>	<u> </u>	JEDINO JA GIOURACI	2,00,000	L	<u> </u>	C, 01C 10 1	227 10000	L .	کے۔

2月3日 節分

節分は立着の前日で、参から着への季節のかわり自の行事です。 豊まきには、 豊にある「霊力」で災いをはらうという意味がこめられています。 また、 節分 にはひいらぎの様にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、 が気をはらうという 習慣もあります。 豁後では、 礼旨の献立に 「いわしのレモンソースづけ」と、 「節分豊」を取り入れています。

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産:米・牛乳・だいこん・れんこん・パセリ・ きゅうり・キャベツ・ほうれんそう・ブロッコリー

- ★長崎県産:にんじん・はくさい・ねぎ・ミニトマト・ はるか・せとか・しめじ・エリンギ・ひょっつる・ くきわかめ・きびなご
- ★19日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用 した献立にしています。

毎月19日は 食育の日

平成31年 2月学校給食献立表 佐世保市Bプロック中学校

		.	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校
	曜	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	I礼ギー たんぱく質(g)
		ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう		ごぼう たまねぎ	ごはん	あぶら	803
1	金	とりごぼう汁 いわしのレモンソースづけ	あつあげ		ねぎ	レモン はくさい	てんぷん		kcal
	_	塩もみ野菜 節分豆	いわし だいず		_		さとう		31,4
		パインパン 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	だいこん たまねぎ	パン	あぶら	795
4	月		ポークビッツ		にんじん	しめじ コーン	じゃがいも		kcal
	-	オムレツ チンゲンサイのソテー	オムレツ		チンゲンサイ				35.3
		ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん		771
5	火	ひょっつるの吸い物	さば とうふ	ひょっつる	ねぎ	キャベツ	さとう		kcal
		さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし	かまぽこ		ほうれんそう				29.4
		米粉パン 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	792
6	水	わんたん汁	ちくわ		ねぎ	もやし	ワンタン	ごま	kcal
		大学芋 りんご				りんご	さつまいも さとう		kcal 26.8
		ごはん 牛乳	あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ	ごはん	あぶら	813 1
7	木	みそ汁	むぎみそ	わかめ	いんげん	えのき れんこん	さとう		kcal
		いわしのうめ煮 れんこんきんぴら	いわし			こんにゃく			28.2
		麦ごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ごはん むぎ	あぶら	822
8	金	ポークカレー		しらすぼし	プロッコリー	きゅうり	じゃがいも		kcal ,
		じゃこサラダ(じゃこ) ミニトマト			ミニトマト		さとう		
1,	این	ではん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	758
12	火		さけ	くきわかめ	ほうれんそう		こむぎこ		kcal (29.5
		さけ塩焼き 茎わかめの炒め煮	ぶたにく		1-1101		しらたまこ	+ > >	29.5
1.0		コッペパン 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パン	あぶら	774
13	水		さつまあげ	きびなご	ねぎ	はくさい	うどん	ごま	kcal
		きびなごの天ぷら いんげんのごま和え	むぎみそ こめみそ		いんげん		さとう	+ > >	31.8 826 kcal 28.1
111		ではん 牛乳	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう		はくさい しめじ	ごはん	あぶら	826
14	木	すき焼き	やきどうふ		ねぎ	だいこん りんご	マロニー		kcal ;
		紅白なますりんご	++=	* = I= =	I= / I» /	こんにゃく	さとう		28.1 765 7
15	<u>~</u>	麦ごはん 牛乳 サスト・アル	たまご	ぎゅうにゅう			ごはん むぎ		765
15	金	親子どんぶり	とりにく かまぼこ	こんぶ	ねぎ	エリンギ はるか	さとう でんぷん		kcal 29.2
		昆布和え はるか 食パン 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	I 6 1 " 6	たまねぎ	パン	あぶら	868
10	月	ポークビーンズ コーンシュウマイ	だいず	3 W 7 C W 7	トマト	キャベツ	じゃがいも	001315	
10	Л	キャベツのソテー いちごジャム	シューマイ		こまつな	イヤハン	さとう ジャム		kcal 36.7
		ひじきごはん 牛乳	とりにく むぎみそ	ぎゅうにゅう		だいこん	ごはん	あぶら	810
19	火	大根のみそ汁	うすあげ とうふ		ねぎ	たまねぎ	さとう	ر ادارها	kcal
'		あじすりみ揚げ おひたし せとか	あじすりみ	000		もやし せとか	223		29.8 j
		コッペパン 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ エリンギ	パン	あぶら	774
20	zk				こまつな	キャベツ	スパゲティ	43.0.2	kcal
		りんごサラダー食小魚				りんご	さとう		kcal 7
		ごはん	たまご さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう	ごはん	あぶら	850
21	木	もずくのかきたま汁	とりにく ぶたにく			もやし えだまめ	でんぷん		kcal
		さんまのかんろ煮 浦上そぼろ	さつまあげ			こんにゃく	さとう		35.0
		酢飯 牛乳	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり	ごはん	あぶら	790
22	金	魚そうめん汁	なっとう とうふ	のり	ねぎ	たまねぎ	さとう		kcal
		ミンチ納豆 きゅうり 手巻きのり	おさかなパスタ			はくさい			31.9
		黒砂糖パン 牛乳	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	パン さとう	あぶら	789
25	月	ミートボールのシチュー			プロッコリー	キャベツ コーン	じゃがいも		kcal
		ブロッコリーのサラダ りんご				りんご	しらはなまめ		29.7
		ごはん 牛乳	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん	ごま	785
26	火	呉汁	だいず あつあげ		ねぎ	キャベツ	さといも		kcal
		あじ塩焼き ごま和え	むぎみそ とうにゅう			はくさい	さとう		34.1
		コッペパン 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ はくさい	パン	あぶら	803
27	水	カレーうどん	さつまあげ		こまつな	だいこん レモン	うどん		kcal
		ツナサラダ(ツナ) はるか	ツナ			はるか	さとう		31.5
		麦ごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ごはん むぎ	あぶら	830
28	木	中華煮	あつあげ		いんげん	きゅうり	じゃがいも	ごまあぶら	
		リャンバンウースー(錦糸卵)	きんしたまご		<u> </u>	こんにゃく	さとう はるさめ		26.7

2月3日 節分

節分は立着の前日で、参から暮への季節のかわり自の行事です。豊まきには、 豊にある「霊力」で災いをはらうという意味がこめられています。また、節分 にはひいらぎの様にいわしの質を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという 習慣もあります。 豁貧では、竹首の献立に「いわしのレモンソースづけ」と、 「節分豊」を取り入れています。

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産:米・牛乳・だいこん・れんこん・パセリ・ きゅうり・キャベツ・ほうれんそう・ブロッコリー
- ★長崎県産:にんじん・はくさい・ねぎ・ミニトマト・はるか・せとか・しめじ・エリンギ・ひょっつる・ くきわかめ・きびなご
- ★19日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用 した献立にしています。

毎月19日は 食育の日