平成31年　2月　　学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主食	献立名	体をつくる（赤） 1群（たんぱく質）	 2群（無機質）	体の調子を整える（緑） 3群（カロテン）	 4群（ビタミンC）	熱や力になる（黄） 5群（炭水化物）	 6群（脂質）	エネルギー kcal たんぱく質 g 小
1 金	ごはん	牛乳　さつま汁 いわしのおかか煮　ゆかりあえ　節分豆	鶏肉 厚揚げ 麦みそ いわし 節分豆	MILK	葉ねぎ	板こんにゃく だいこん キャベツ	さつまいも		686 25.7
4 月	ごはん	牛乳　すきやき 切干大根の酢の物　りんご	牛肉　豆腐	MILK		つきこんにゃく はくさい 根深ねぎ えのきたけ 切干大根　きゅうり りんご	砂糖 マロニー	油 いりごま	630 20.3
5 火	みかんパン	牛乳　ポトフ お魚コロッケ 野菜のカレーソテー	豚肉 お魚コロッケ ウインナー	MILK	ブロッコリー	だいこん キャベツ セロリー　コーン	じゃがいも	油	601 25.7
6 水	ごはん	牛乳　マーボー豆腐 ごまあえ　アイコトマト	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	MILK	葉ねぎ ほうれん草 アイコトマト	たけのこ しょうが　もやし	砂糖 でん粉	油 いりごま	646 27.7
7 木	食パン	牛乳　ミネストローネ チーズポテト　ぽんかん	鶏肉 ミックスビーンズ	MILK チーズ	トマト	キャベツ パセリ　ぽんかん	じゃがいも シェルマカロニ	油	617 24.8
8 金	親子どんぶり （麦ごはん）	牛乳 れんこんの炒め物	たまご 鶏肉 豚肉 かまぼこ 高野豆腐	MILK	葉ねぎ 小松菜	しめじ れんこん　枝豆	麦 砂糖 でん粉	油	647 27.9
12 火	ごはん	牛乳　みそ煮込みうどん キャベツとほうれん草の炒め物 おかかふりかけ	鶏肉 笑ぶら 油揚げ 豚肉 麩みそ 麦みそ ふりかけ	MILK	葉ねぎ ほうれん草	はくさい だいこん キャベツ	生めん	油	600 22.9
13 水	ごはん	牛乳　春雨汁 魚のレモンソースあえ　塩もみ野菜	鶏肉　シイラ	MILK		はくさい しめじ　キャベツ	砂糖 春雨	油	634 27.0
14 木	コッペパン	牛乳　じゃがいものウインナー煮 オムレツ しらす干し入りソテー チョコ大豆クリーム	ウインナー オムレツ	MILK しらす干し	いんげん 小松菜	しめじ もやし　コーン	砂糖 じゃがいも	油 チョコ大豆クリーム	721 29.2
15 金	カレーピラフ	牛乳　ビーンズスープ ブロッコリーのサラダ　バナナ	豚肉 鶏肉 ミックスビーンズ	MILK	ブロッコリー	グリンピース キャベツ　パセリ カリフラワー　バナナ	砂糖	油	595 21.2
18 月	ごはん	牛乳　のっぺい汁 ししゃもフライ 春雨ときゅうりの酢の物	鶏肉　厚揚げ	MILK ししゃも 茎わかめ	葉ねぎ	板こんにゃく だいこん　ごぼう 生しいたけ きゅうり	砂糖 でん粉 春雨　さといも	油 ごま油	663 22.1
19 火	米粉パン	牛乳　ミートボールのシチュー だいこんサラダ(別配缶:ツナ) はるか	ミートボール 白いんげん豆 ツナ	MILK	小松菜	はくさい エリンギ グリンピース だいこん　コーン はるか	砂糖 じゃがいも	油	610 26.4
20 水	麦ごはん	牛乳　にらたま汁 さんまのゆずみそ煮 卵の花炒り	たまご かまぼこ さんま 鶏ひき肉 おから	MILK	葉ねぎ にら	はくさい えのきたけ	麦 砂糖 でん粉	油	632 27.0
21 木	食パン	牛乳　せん切り野菜のスープ チリコンカーン　ヨーグルト	鶏肉 豚ひき肉 レッドキドニー ボイル大豆	MILK ヨーグルト		キャベツ コーン		油	643 29.2
22 金	手巻きごはん	牛乳　つみれ汁 ミンチ納豆 きゅうり 手巻きのり	豚ひき肉 ひきわり納豆 アジボール 豆腐　麦みそ	MILK 手巻きのり	葉ねぎ 小松菜	しょうが　きゅうり はくさい　だいこん えのきたけ	砂糖	油	620 29.0
25 月	ハヤシライス （麦ごはん）	牛乳　ほうれん草のソテー せとか	牛肉	MILK	ほうれん草	しめじ グリンピース キャベツ コーン せとか	麦	油	670 19.4
26 火	コッペパン	牛乳　ラーメン さつま芋といりこの揚げ煮 ミニゼリー	豚肉	MILK いりこ	葉ねぎ チンゲン菜	もやし コーン	ラーメン 砂糖　さつまいも ピーチゼリー	いりごま	669 26.2
27 水	ごはん	牛乳　大根のべっこう煮 さばの塩焼き　白菜の甘酢あえ	豚肉　厚揚げ さば	MILK	いんげん	板こんにゃく だいこん しめじ　はくさい	砂糖 さといも	油	660 26.9
28 木	パーカーハウスパン	牛乳　ポテトと野菜のスープ 煮込みハンバーグ　ゆで野菜	鶏肉 ハンバーグ	MILK	小松菜	だいこん コーン　キャベツ	砂糖 じゃがいも	油	594 26.3
									小学校 平均値 639 25.5
									摂取基準値 650 26.8

2月の献立について

○2月3日は節分です。1日（金）に行事食として、「いわしのおかか煮」「節分豆」を取り入れています。

○季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「れんこん」「ぽんかん」「はるか」「せとか」等を献立に取り入れています。

○19日は「食育の日」です。
長崎県産の「米粉」を使った「米粉パン」、「にんじん」「白菜」を使った「ミートボールのシチュー」、佐世保産の「大根」を使用した「大根サラダ」を献立に取り入れています。

○20日（水）の「卵の花炒り」は、新献立です。

○12日（火）は、「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・さつまいも・キャベツ・きゅうり・だいこん・ほうれん草・れんこん・ブロッコリー・パセリ

長崎県産：にんじん・はくさい・アイコトマト・えのきたけ・しめじ・生しいたけ・ねぎ・はるか・せとか

平成31年　2月　　学校給食献立表

佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主食	献立名	体をつくる（赤） 1群（たんぱく質）	 2群（無機質）	体の調子を整える（緑） 3群（カロテン）	 4群（ビタミンC）	熱や力になる（黄） 5群（炭水化物）	 6群（脂質）	エネルギー kcal たんぱく質 g 中
1 金	ごはん	牛乳　さつま汁 いわしのおかか煮　ゆかりあえ　節分豆	鶏肉 厚揚げ 麦みそ いわし 節分豆	MILK	葉ねぎ	板こんにゃく だいこん キャベツ	さつまいも		833 30.2
4 月	ごはん	牛乳　すきやき 切干大根の酢の物　りんご	牛肉　豆腐	MILK		つきこんにゃく はくさい 根深ねぎ えのきたけ 切干大根　きゅうり りんご	砂糖 マロニー	油 いりごま	793 24.6
5 火	みかんパン	牛乳　ポトフ お魚コロッケ 野菜のカレーソテー	豚肉 お魚コロッケ ウインナー	MILK	ブロッコリー	だいこん キャベツ セロリー　コーン	じゃがいも	油	825 34.2
6 水	ごはん	牛乳　マーボー豆腐 ごまあえ　アイコトマト	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	MILK	葉ねぎ ほうれん草 アイコトマト	たけのこ しょうが　もやし	砂糖 でん粉	油 いりごま	819 34.3
7 木	食パン	牛乳　ミネストローネ チーズポテト　ぽんかん	鶏肉 ミックスビーンズ	MILK チーズ	トマト	キャベツ パセリ　ぽんかん	じゃがいも シェルマカロニ	油	754 29.9
8 金	親子どんぶり （麦ごはん）	牛乳 れんこんの炒め物	たまご 鶏肉 豚肉 かまぼこ 高野豆腐	MILK	葉ねぎ 小松菜	しめじ れんこん　枝豆	麦 砂糖 でん粉	油	817 34.1
12 火	ごはん	牛乳　みそ煮込みうどん ｷｬﾍﾞﾂとほうれん草の炒め物 おかかふりかけ	鶏肉 天ぷら 油揚げ 豚肉 麩 みそ 麦みそ ふりかけ	MILK	葉ねぎ ほうれん草	はくさい だいこん キャベツ	生めん	油	758 28.1
13 水	ごはん	牛乳　春雨汁 魚のレモンソースあえ　塩もみ野菜	鶏肉　シイラ	MILK		はくさい しめじ　キャベツ	砂糖 春雨	油	806 33.2
14 木	コッペパン	牛乳　じゃがいものウインナー煮 オムレツ しらす干し入りソテー チョコ大豆クリーム	ウインナー オムレツ	MILK しらす干し	いんげん 小松菜	しめじ もやし　コーン	砂糖 じゃがいも	油 チョコ大豆クリーム	867 35.3
15 金	カレーピラフ	牛乳　ビーンズスープ ブロッコリーのサラダ　バナナ	豚肉 鶏肉 ミックスビーンズ	MILK	ブロッコリー	グリンピース キャベツ　パセリ カリフラワー　バナナ	砂糖	油	735 25.0
18 月	ごはん	牛乳　のっぺい汁 ししゃもフライ 春雨ときゅうりの酢の物	鶏肉　厚揚げ	MILK ししゃも 茎わかめ	葉ねぎ	板こんにゃく だいこん　ごぼう 生しいたけ きゅうり	砂糖 でん粉 春雨　さといも	油 ごま油	866 27.8
19 火	米粉パン	牛乳　ミートボールのシチュー だいこんサラダ(別配缶:ツナ) はるか	ミートボール 白いんげん豆 ツナ	MILK	小松菜	はくさい エリンギ グリンピース だいこん　コーン はるか	砂糖 じゃがいも	油	800 34.5
20 水	麦ごはん	牛乳　にらたま汁 さんまのゆずみそ煮 卵の花炒り	たまご かまぼこ さんま 鶏ひき肉 おから	MILK	葉ねぎ にら	はくさい えのきたけ	麦 砂糖 でん粉	油	795 33.3
21 木	食パン	牛乳　せん切り野菜のスープ チリコンカーン　ヨーグルト	鶏肉 豚ひき肉 レッドキドニー ボイル大豆	MILK ヨーグルト		キャベツ コーン		油	772 34.9
22 金	手巻きごはん	牛乳　つみれ汁 ミンチ納豆 きゅうり 手巻きのり	豚ひき肉 ひきわり納豆 アジボール 豆腐　麦みそ	MILK 手巻きのり	葉ねぎ 小松菜	しょうが　きゅうり はくさい　だいこん えのきたけ	砂糖	油	782 35.7
25 月	ハヤシライス （麦ごはん）	牛乳　ほうれん草のソテー せとか	牛肉	MILK	ほうれん草	しめじ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ キャベツ コーン せとか	麦	油	839 23.3
26 火	コッペパン	牛乳　ラーメン さつま芋といりこの揚げ煮 ミニゼリー	豚肉	MILK いりこ	葉ねぎ チンゲン菜	もやし コーン	ラーメン 砂糖　さつまいも ピーチゼリー	いりごま	837 32.2
27 水	ごはん	牛乳　大根のべっこう煮 さばの塩焼き　白菜の甘酢あえ	豚肉　厚揚げ さば	MILK	いんげん	板こんにゃく だいこん しめじ　はくさい	砂糖 さといも	油	834 32.9
28 木	パーカーハウスパン	牛乳　ポトトと野菜のスープ 煮込みハンバーグ　ゆで野菜	鶏肉 ハンバーグ	MILK	小松菜	だいこん コーン　キャベツ	砂糖 じゃがいも	油	794 34.2

中学校 平均値
806 31.4
摂取基準値
830 34.2

2月の献立について

○2月3日は節分です。1日（金）に行事食として、「いわしのおかか煮」「節分豆」を取り入れています。

○季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「れんこん」「ぽんかん」「はるか」「せとか」等を献立に取り入れています。

○19日は「食育の日」です。
　長崎県産の「米粉」を使った「米粉パン」、「にんじん」「白菜」を使った「ミートボールのシチュー」、佐世保産の「大根」を使用した「大根サラダ」を献立に取り入れています。

○20日（水）の「卵の花炒り」は、新献立です。

○12日（火）は、「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・さつまいも・キャベツ・きゅうり・だいこん・ほうれん草・れんこん・ブロッコリー・パセリ

長崎県産：にんじん・はくさい・アイコトマト・えのきたけ・しめじ・生しいたけ・ねぎ・はるか・せとか