

平成 31 年 2 月 学校給食予定献立表(A) 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						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		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	エネルギー
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質
1 (金)	牛乳 麦ごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 卵そぼろ入り野菜炒め 節分豆	いわしのみぞれ煮 豆腐 薄揚げ 麦みそ 卵そぼろ 節分豆	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし だいこん	こめ じゃがいも 麦	油	煮干	765	819
4 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん 肉しゅうまい 甘酢あえ	肉しゅうまい 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん 砂糖			731	823
5 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん さわらの塩麴焼き 炒り豆腐	さわら 豆腐 かまぼこ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん はくさい ごぼう たまねぎ しめじ	こめ 砂糖 でん粉		煮干 だし昆布	686	740
6 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん おかか炒め いよかん	厚揚げ うずら卵 合びき肉 米みそ かつお節	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん いよかん こんにゃく コーン エリンギ 枝豆	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	776	829
7 (木)	牛乳 米粉パン マカロニのクリーム煮 キャベツのソテー チョコプリン	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	米粉パン じゃがいも チョコプリン マカロニ	生クリーム バター 油		710	837
8 (金)	牛乳 大豆入りまぜごはん あじつみれ汁 いわし梅の香揚げ おひたし	あじつみれ 豆腐 薄揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 いわし梅の香揚げ わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう しめじ だいこん	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	714	752
12 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 肉団子と野菜の甘酢あん しそ味ひじき	肉団子 豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳 しそ味ひじき	チンゲンサイ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ もやし ヤングコーン エリンギ 黄ピーマン	こめ 砂糖 でん粉	油		766	819
13 (水)	牛乳 ごはん だんご汁 さんま梅煮 ごまあえ	さんま梅煮 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし はくさい ごぼう	こめ おじゃがもち 砂糖	ごま	煮干 だし昆布	751	804
14 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ チリコンカン ぼんかん	ミソ汁 合びき肉	牛乳	にんじん	ぼんかん キャベツ たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆			744	837
15 (金)	牛乳 麦入りわかめごはん 味噌煮込みうどん 厚焼卵 きゅうりの南蛮漬	厚焼卵 鶏肉 薄揚げ 麦みそ 赤みそ 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい ごぼう 深ねぎ	こめ うどん 麦 砂糖	ごま油	煮干	727	781
18 (月)	牛乳 パインパン 豆乳のポタージュ 魚のカレー焼き アスパラのソテー	タラ 豆乳 鶏肉	牛乳	アスパラ にんじん パセリ	たまねぎ もやし コーン	パインパン じゃがいも 米粉	オリーブ油		630	791
19 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 ひよつづるの酢の物	厚揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひよつづる	にんじん	こんにゃく きゅうり だいこん れんこん	こめ 里芋 春雨 砂糖			703	756
20 (水)	牛乳 ごはん かきたま汁 鶏肉の唐揚げ ツナといんげんの炒め物	鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	797	851
21 (木)	牛乳 食パン 高野豆腐のスープ ポテトオムレツ もやしのソテー いちごジャム	ポテトオムレツ ベーコン 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ もやし 枝豆	食パン いちごジャム	油		715	808
22 (金)	牛乳 ごはん すき焼き 冬野菜のレモン風味あえ りんご	牛肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい りんご こんにゃく だいこん たまねぎ 深ねぎ コーン レモン えのきたけ	こめ マロニー 砂糖	油		757	790
25 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 白菜スープ 煮込みハンバーグ 塩もみきゅうり スライスチーズ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ	パーカーハウスパン 砂糖			705	845
26 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー ひじきサラダ バナナ	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	バナナ きゅうり たまねぎ コーン	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		822	876
27 (水)	牛乳 ごはん ビーフン汁 ししゃもフライ きんぴら	かまぼこ 豚肉	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく きくらげ	こめ ビーフン 砂糖	油		719	774
28 (木)	牛乳 黒砂糖パン とうもろこしのスープ 魚のレモンソース ゆで野菜	ホキ 卵	牛乳	にんじん アスパラ ほうれん草	キャベツ たまねぎ コーン レモン	黒砂糖パン でん粉 砂糖	油		685	834
									35	39.6

	基準値	基準値
エネルギー (kcal)	720	820
たんぱく質 (g)	28.8	30.0

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ 大根 キャベツ 白菜

長崎県産の使用食材(予定)

ねぎ しょうが えのきたけ しめじ ぼんかん
いよかん

2月の献立について

○2月3日の節分にちなみ、節分豆を取り入れています。
○季節の食材として「大根」「キャベツ」「白菜」「ぼんかん」
「いよかん」などを取り入れた献立を予定しています。

どうして節分には豆をまくの？

2月3日は節分です。節分には豆まきをしますね。豆(大豆)には古くから特別な力があると信じられてきました。「豆」が「魔滅」(魔物が滅びる)に通じ、その魔物の目(魔目)を目がけて投げることで、鬼のような魔物がもたらす災難や病気を寄せ付けないともいわれます。現代の栄養学でも、大豆は「畑の肉」といわれるほど良質のたんぱく質を含み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄など健康づくりに大切な栄養がぎっしり詰まった食べ物です。

