

令和2年



2月

学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック小学校

にち 日 (曜)	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	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 たんすいかぶつ炭水化物	6群 しじつ脂質		
3 (月)	コッペパン ビーフンじる いわしのレモンソースづけ	ぎゅうにゅう ごますあえ せつぶんまめ	ぶたにく いわし だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ねぶかねぎ だいこん はくさい	コッペパン ビーフン さとう かたくりこ	あぶら ごま	629 kcal 25.4g	 にゅうせいひん
4 (火)	ごはん にくじゃが くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ミニトマト	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん アスコトマト	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	636 kcal 20.9g	 きのこ
5 (水)	ハヤシライス (むぎごはん) じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぼんかん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ぼんかん	こめ むぎ さとう	あぶら	682 kcal 20.6g	 いも
6 (木)	パインパン ボトフ チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう オムレツ	とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん エリンギ コーン	パインパン じゃがいも	あぶら	617 kcal 26.2g	 さかな
7 (金)	ごはん ぶたじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう あじのしおやき	ぶたにく あつあげ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい だいこん しょうが れんこん	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	628 kcal 24.5g	 やさい
10 (月)	しょくパン ミートボールのシチュー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう いちごジャム	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	しょくパン じゃがいも さとう こむぎこ ジャム	あぶら	675 kcal 23.7g	 まめ・まめせいひん
11 (火)	建国記念の日									
12 (水)	キムタクごはん はるさめじる あまずキャベツ	ぎゅうにゅう えびしゅうまい ミニぶどうゼリー	ぶたにく とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	はくさい キムチ たくあん たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ さとう ゼリー	あぶら	623 kcal 21.2g	 たまご
13 (木)	こめこパン ワンタンスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう はるか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし はるか	こめこパン ワンタン さとう さつまいも	あぶら くろごま	662 kcal 21.5g	 こざかな
14 (金)	ごはん かきたまじる きりほしだいこんのいために	ぎゅうにゅう さんまのうめ せとか	たまご かまぼこ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ はくさい きりほしだいこん せとか	こめ かたくりこ さとう	あぶら	664 kcal 24.6g	 かいそう
17 (月)	はちみつパン ポークビーンズ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう チキンカツ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	はちみつパン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	650 kcal 29.7g	 くだもの
18 (火)	ごはん とうふだんごじる いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう こんぶあえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ しょうが	こめ しらたまこ さとう		640 kcal 23.5g	 しゅじつ
19 (水)	むぎごはん つみれじる ひじきのいりに	ぎゅうにゅう なっとう りんご	アジボール むぎみそ なっとう とりひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	だいこん ねぶかねぎ しょうが りんご	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら	653 kcal 26.2g	 きのこ
20 (木)	コッペパン スープパグティ いっしょくこざかな ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ こざかな	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン キャベツ	コッペパン スパゲティ こむぎこ	あぶら	663 kcal 29.3g	 まめ・まめせいひん
21 (金)	ごはん マーボーどうふ ハンサンスー(きんしたまご)	ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	663 kcal 24.8g	 にゅうせいひん
24 (月)	天皇誕生日の振替休日									
25 (火)	ごはん けんちんじる さばのしおやき	ぎゅうにゅう うのはないり せとか	あぶらあげ とりひきひく おから さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく たまねぎ せとか	こめ さといも さとう	あぶら	668 kcal 24.6g	 やさい
26 (水)	おやこどんぶり (むぎごはん) だいこんのすのもの	ぎゅうにゅう バナナ	とりにく たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま	640 kcal 23.3g	 さかな
27 (木)	コッペパン みそにこみうどん ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	とりにく さつまあげ むぎみそ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ はくさい ごぼう きゅうり	コッペパン うどん こむぎこ パンこ	あぶら	667 kcal 27.0g	 いも
28 (金)	ごはん じゃがいものちゅうかに こまつなサラダ(ツナ)	ぎゅうにゅう	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	655 kcal 21.2g	 かいそう

- *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★

- 2月3日は節分です。節分にちなんで3日(月)に『いわしのレモンソースづけ』『節分豆(大豆)』があります。
- 季節の果物「ぼんかん」「せとか(みかん)」「はるか(みかん)」がつきます。
- 12日(水)の『キムタクごはん』は、キムチとたくあんが入った混ぜごはんです。キムチとたくあんが入っているところから「キムタクごはん」という名前がつきました。長野県の学校給食で生まれた料理で、おいしいと全国的に広がり有名になりました。
- 毎月19日は食育の日。今月は佐世保産の「だいこん」「さつまいも」長崎県産の「アジボール」を使った『つみれ汁』、長崎県産の「ひじき」を使った『ひじきの炒り煮』、香川県産の『納豆』を実施します。
- 25日(火)は新献立『卵の花炒り』があります。



2月3日は「節分」です

立春の前日を『節分』といいます。季節のかわりめは災いが起こりやすいと考えられ、これらを追い払って新しい春を迎えるために豆まきが行われます。

給食では3日(月)に「節分豆」があります。節分豆の大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質豊富な食品です。給食では大豆の他にいろいろな豆類が様々な料理に登場します。ご家庭でも豆を食べて体の中から鬼を追い払いましょう。

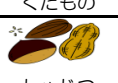
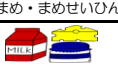
★今月の地元の食材★

【佐世保産】

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ
きゅうり・大根・パセリ・れんこん
ほうれん草・さつまいも

【長崎県産】

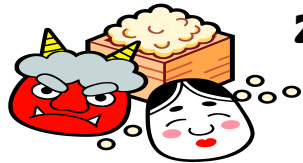
茎わかめ・わかめ・ひじき・大豆
納豆・アジボール・ブロッコリー
はくさい・ミニトマト(アスコトマト)
にんじん・葉ねぎ・じゃがいも
えのきたけ・しいたけ・エリンギ

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		
3 (月)	コッペパン ビーフン汁 いわしのレモンソースづけ	牛乳 ごま酢あえ 節分豆	ぶたにく いわし だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ねぶかねぎ レモン だいこん はくさい	コッペパン ビーフン さとう かたくりこ	あぶら ごま	806 kcal 32.3g	 にゅうせいひん
4 (火)	ごはん 肉じゃが 茎わかめの酢の物	牛乳 ミニトマト	ぎゅうにく 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	たまねぎ こんにゃく こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	809 kcal 25.6g	 きのこ
5 (水)	ハヤシライス (麦ごはん) じゃこサラダ	牛乳 ぼんかん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ぼんかん	こめ むぎ さとう	あぶら	833 kcal 24.9g	 いも
6 (木)	パインパン ポトフ チンゲン菜のソテー	牛乳 オムレツ	とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん エリンギ コーン	パインパン じゃがいも	あぶら	833 kcal 33.7g	 さかな
7 (金)	ごはん 豚汁 れんこんのきんぴら	牛乳 あじの塩焼き	ぶたにく あつあげ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい だいこん しょうが れんこん	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	798 kcal 24.5g	 やさい
10 (月)	食パン ミートボールのシチュー ブロッコリーのサラダ いちごジャム	牛乳	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	しょくパン じゃがいも さとう こむぎこ ジャム	あぶら	839 kcal 28.8g	 まめ・まめせいひん
11 (火)	建国記念の日									
12 (水)	キムタクごはん 春雨汁 甘酢キャベツ ミニゼリー(ぶどう、もも)	牛乳 えびしゅうまい (ぶどう、もも)	ぶたにく とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	はくさいキムチ たくあん たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ さとう ゼリー	あぶら	805 kcal 26.3g	 たまご
13 (木)	米粉パン ワンタンスープ 大学芋	牛乳 はるか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし はるか	こめこパン ワンタン さとう さつまいも	あぶら くろごま	838 kcal 26.6g	 こざかな
14 (金)	ごはん かきたま汁 切り干し大根の炒め煮	牛乳 さんまの梅煮 せとか	たまご かまぼこ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ はくさい きりぼしだいこん せとか	こめ かたくりこ さとう	あぶら	862 kcal 31.7g	 かいそう
17 (月)	はちみつパン ボークビーンズ キャベツのソテー	牛乳 チキンカツ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	はちみつパン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	871 kcal 38.4g	 くだもの
18 (火)	ごはん 豆腐団子汁 いわしのしょうが煮	牛乳 昆布あえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ しょうが	こめ しらたまこ さとう		807 kcal 28.6g	 しゅじつ
19 (水)	麦ごはん つみれ汁 ひじきの炒り煮	牛乳 納豆 りんご	アジボール むぎみそ なっとう とりひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	だいこん ねぶかねぎ しょうが りんご	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら	804 kcal 30.9g	 きのこ
20 (木)	コッペパン スープスパゲティ ほうれん草のソテー	牛乳 一食小魚	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ こざかな	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン キャベツ	コッペパン スパゲティ こむぎこ	あぶら	817 kcal 35.5g	 まめ・まめせいひん
21 (金)	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー(錦糸卵)	牛乳	あいびきにく とうふ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	842 kcal 30.6g	 にゅうせいひん
24 (月)	天皇誕生日の振替休日									
25 (火)	ごはん けんちん汁 さばの塩焼き	牛乳 卵の花炒り せとか	あぶらあげ とりひきひく おから さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ あおじそ	だいこん こんにゃく たまねぎ せとか	こめ さといも さとう	あぶら	864 kcal 32.3g	 やさい
26 (水)	親子丼 (麦ごはん) 大根の酢のもの	牛乳 バナナ	とりにく たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま	800 kcal 28.5g	 さかな
27 (木)	コッペパン みそ煮込みうどん ゆかりあえ	牛乳 ししゃもフライ	とりにく さつまあげ むぎみそ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ はくさい ごぼう きゅうり	コッペパン うどん こむぎこ パンこ	あぶら	893 kcal 35.5g	 いも
28 (金)	ごはん じゃがいもの中華煮 小松菜サラダ(ツナ)	牛乳	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	832 kcal 25.9g	 かいそう

*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★

○2月3日は節分です。節分にちなんで3日(月)に『いわしのレモンソースづけ』『節分豆(大豆)』があります。
○季節の果物「ぼんかん」「せとか(みかん)」「はるか(みかん)」がつかます。
○12日(水)の『キムタクごはん』は、キムチとたくあんが入った混ぜごはんです。キムチとたくあんが入っているところから「キムタクごはん」という名前がつけました。長野県の学校給食で生まれた料理で、おいしいと全国的に広がり有名になりました。
○毎月19日は食育の日。今月は佐世保産の「だいこん」「さつまいも」長崎県産の「アジボール」を使った『つみれ汁』、長崎県産の「ひじき」を使った『ひじきの炒り煮』、壱岐産の『納豆』を実施します。
○25日(火)は新献立『卵の花炒り』があります。



2月3日は「節分」です

立春の前日を『節分』といいます。季節のかわりめは災いが起こりやすいと考えられ、これらを追い払って新しい春を迎えるために豆まきが行われます。
給食では3日(月)に「節分豆」があります。節分豆の大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質豊富な食品です。給食では大豆の他にいろいろな豆類が様々な料理に登場します。ご家庭でも豆を食べて体の中から鬼を追い払いましょう。

★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・パセリ・れんこん
ほうれん草・さつまいも

【長崎県産】

茎わかめ・わかめ・ひじき・大豆
納豆・アジボール・ブロッコリー
はくさい・ミニトマト(アイコトマト)
にんじん・葉ねぎ・じゃがいも
えのきたけ・しいたけ・エリンギ