

令和2年

2月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの（赤）		体の調子を整えるもの（緑）		熱や力になるもの（黄）		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)	はちみつパン ギョウにゅう わんたんスープ いわしのレモンソースづけ しおもみやさい せつぶんめ	いわし ぶたにく かまぼこ だいず	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい たまねぎ レモン	パン ワンタン かたくりこ さとう	あぶら	636
								29.6
4 (火)	むぎごはん ギョウにゅう ごもくめ きりぼしだいこんのすのもの ミニトマト	あつあげ てんぷら だいず ギョウにゅう	ギョウにゅう かくぎりこんぶ	にんじん いんげん（冷） ミニトマト	ごぼう きゅうり こんにゃく きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	674
								25.2
5 (水)	コッペパン ギョウにゅう さつまいものシチュー オムレツ ほうれんそうのソテー	オムレツ とりにく	ギョウにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン さつまいも	あぶら	665
								29.7
6 (木)	むぎごはん ギョウにゅう すいとん エビフライ くきわかめのいために	えび とりにく ぶたにく	ギョウにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめ むぎ こむぎ しらたまこ さとう	あぶら	629
								24.1
7 (金)	ごはん ギョウにゅう だいこんのみそしる ぶりてりやき はくさいのおひたし ぼんかん	あつあげ ぶり むぎみそ	ギョウにゅう	ねぎ にんじん	ぼんかん だいこん えのき はくさい たまねぎ	こめ さとう		649
								23.0
10 (月)	パインパン ギョウにゅう ポトフ ペンネのミートソース かくチーズ	あいひきにく ウインナー	ギョウにゅう かくチーズ	にんじん ダイストマト	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも てぼうまめ ペンネ さとう	あぶら	668
								25.2
12 (水)	コッペパン ギョウにゅう カレーうどん りんごサラダ	てんぷら ギョウにゅう	ギョウにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ ぶかねぎ キャベツ りんご	パン うどん さとう	あぶら	655
								23.5
13 (木)	ゆかりむぎごはん ギョウにゅう もずくのかきたまじる ししゃもいそベフリッター あますあえ	たまご とりにく	ギョウにゅう ししゃも もずく	にんじん こまつな	もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	626
								21.7
14 (金)	ごはん ギョウにゅう ちゅうかに パンサンスー せとか	あつあげ とりにく	ギョウにゅう	にんじん いんげん	せとか たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう はるさめ	こまあぶら あぶら	634
								20.4
17 (月)	くろざとうパン ギョウにゅう はくさいのクリームに ツナ入りソテー	とりにく ツナ しらはなまめ	ギョウにゅう	こまつな にんじん パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	602
								23.9
18 (火)	ごはん ギョウにゅう さつまじる さんまゆずみそに きんぴら	さんま てんぷら あつあげ むぎみそ とりにく	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら	648
								24.3
19 (水)	コッペパン ギョウにゅう スパゲティナポリタン ひじきサラダ はるか	ぶたにく	ギョウにゅう ひじき	にんじん ビーマン	たまねぎ きゅうり エリンギ はるか コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	670
								25.0
20 (木)	ごはん ギョウにゅう ひょつつのすいもの れんこんとレバーのごまがらめ ミニゼリー（ぶどう）	レバー とうふ かまぼこ	ギョウにゅう ひょつつる	にんじん いんげん ねぎ	れんこん たまねぎ	こめ ぶどうゼリー さとう	あぶら いりごま	624
								21.0
21 (金)	ごはん ギョウにゅう にこみおでん（うずらのたまご） おひたし せとか	あつあげ ちくわ うずらたまご	ギョウにゅう かくぎりこんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり せとか こんにゃく	こめ じゃがいも さとう		626
								20.5
25 (火)	ごはん ギョウにゅう うおそうめんじる いわしのみぞれに ごますあえ りんご	いわし とうふ うおそうめん	ギョウにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ	こめ さとう	いりごま	633
								22.3
26 (水)	しょくパン ギョウにゅう レンズまめスープ メンチカツ はなやさいサラダ いちごジャム	メンチカツ ウインナー	ギョウにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー たまねぎ コーン	パン ジャム レンズまめ さとう	あぶら	684
								26.0
27 (木)	ごはん ギョウにゅう あつあげとやさいのうまに じゃこサラダ(じゃこ) はるか	あつあげ とりにく	ギョウにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	はるか たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん	こめ さといも さとう	あぶら	662
								25.1
28 (金)	ごはん ギョウにゅう みそしる あつやきたまご うらかみそぼろ	たまごやき とうふ むぎみそ ぶたにく	ギョウにゅう わかめ	いんげん にんじん	はくさい たまねぎ こんにゃく だいこん もやし ごぼう	こめ さとう	あぶら	607
								22.8

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。



せつぶん



鬼は外
福は内



2月3日は節分です。節分は立春の前日、冬から春への季節のかわり目の行事です。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や家の前に立てて、邪気をはらうという習慣もあります。

節分にちなんで給食では、『いわしのレモンソースづけ』と『節分豆』を予定しています。

まいつき19にちは

しょうくいくわひ



学校給食
摂取基準

650
kcal

26.8g

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：こめ・ギョウにゅう・だいこん・れんこん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・カリフラワー・パセリ

★長崎県産：にんじん・はくさい・ねぎ・ミニトマト・はるか・えのき・じゃがいも・エリンギ・ひょつつる・くきわかめ・ぶり

★19日(水)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★20日(木)は新メニューの『レンコンとレバーのごまがらめ』です。

★21日(金)は新メニューの『煮込みおでん』です。

令和2年



2月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの（赤）		体の調子を整えるもの（緑）		熱や力になるもの（黄）		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)	はちみつパン 牛乳 わんたんスープ いわしのレモンソース漬け 塩もみ野菜 節分豆	いわし ぶたにく かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい たまねぎ レモン	パン ワンタン かたくりこ さとう	あぶら	820 37.6
4 (火)	麦ごはん 牛乳 五目豆 切り干し大根の酢の物 ミニトマト	あつあげ てんぷら だいす ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かくぎりこんぶ	にんじん いんげん（冷） ミニトマト	ごぼう きゅうり こんにやく きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	858 31.1
5 (水)	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー オムレツ ほうれん草のソテー	オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン さつまいも	あぶら	832 36.5
6 (木)	麦ごはん 牛乳 すいとん エビフライ 茎わかめの炒め煮	えび とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ さとう	あぶら	816 30.9
7 (金)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 ぶり照り焼き 白菜のおひたし ぼんかん	あつあげ ぶり むぎみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	ぼんかん だいこん えのき	こめ さとう		817 28.2
10 (月)	パインパン 牛乳 ポトフ ペンのミートソース 角チーズ	あいびきにく ウインナー	ぎゅうにゅう かくチーズ	にんじん ダイストマト	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも てぼうまめ パンネ さとう	あぶら	860 31.8
12 (水)	コッペパン 牛乳 カレーうどん りんごサラダ	てんぷら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ ぶかねぎ	キャベツ りんご うどん さとう	あぶら	826 29.0
13 (木)	ゆかり麦ごはん 牛乳 もずくのかきたま汁 ししゃも磯辺フリッター 甘酢あえ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも もずく	にんじん こまつな	もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	819 27.3
14 (金)	ごはん 牛乳 中華煮 パンサンズー せとか	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	せとか たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう はるさめ	こまあぶら あぶら	800 24.8
17 (月)	黒砂糖パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ツナ入りソテー	とりにく ツナ しらはなまめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	814 31.1
18 (火)	ごはん 牛乳 さつま汁 さんまゆず味噌煮 きんぴら	さんま てんぷら あつあげ むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく たまねぎ しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら	846 28.4
19 (水)	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン ひじきサラダ はるか	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ビーマン	たまねぎ きゅうり エリンギ	はるか コーン パン スパゲティ さとう	あぶら	841 30.9
20 (木)	ごはん 牛乳 ひよっつるの吸い物 れんこんとレバーのごまがらめ ミニゼリー（ぶどう）	レバー とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん いんげん ねぎ	れんこん たまねぎ	こめ ぶどうゼリー さとう	あぶら いりごま	786 25.6
21 (金)	ごはん 牛乳 煮込みおでん（うずらの卵） おひたし せとか	あつあげ ちくわ うずらたまご	ぎゅうにゅう かくぎりこんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	せとか こんにやく こめ じゃがいも さとう		797 25.4
25 (火)	ごはん 牛乳 魚そうめん汁 いわしのみぞれ煮 ごま酢あえ りんご	いわし とうふ うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ	こめ さとう	いりごま	790 27.0
26 (水)	食パン 牛乳 レンズ豆スープ メンチカツ 花野菜サラダ いちごジャム	メンチカツ ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー たまねぎ コーン	パン ジャム レンズまめ さとう	あぶら	845 31.5
27 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 じゃこサラダ(じゃこ) はるか	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	はるか たまねぎ きゅうり	キャベツ れんこん こめ さといも さとう	あぶら	836 30.8
28 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁 厚焼き卵 浦上そばろ	たまごやき とうふ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	はくさい たまねぎ こんにやく だいこん もやし ごぼう	こめ さとう	あぶら	762 27.5

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。



2月3日は節分です。節分は立春の前日、冬から春への季節のかわり目の行事です。
「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や家の前に立てて、邪気をはらうという習慣もあります。節分にちなんで給食では、『いわしのレモンソース漬け』と『節分豆』を予定しています。

まいつき19にちは しょくいくのひ

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：こめ・ぎゅうにゅう・だいこん・れんこん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・カリフラワー・パセリ
- ★長崎県産：にんじん・はくさい・ねぎ・ミニトマト・はるか・えのき・じゃがいも・エリンギ・ひよっつる・くきわかめ・ぶり
- ★19日(水)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。
- ★20日(木)は新メニューの『レンコンとレバーのごまがらめ』です。
- ★21日(金)は新メニューの『煮込みおでん』です。