

令和2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）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		1杯分 - kcal
			1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	たんぱく質 g
3月	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 いわしの梅煮 かおりあえ 節分豆	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	はくさい ごぼう	こめ 麦		666
4火	コッペパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮 野菜のソテー りんご	ミートボール	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ りんご	パン ジャがいも マーガリン		630
5水	麦ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 はるか きんぎょの酢の物（別配缶）錦糸卵	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん はるか	こめ 麦	あぶら 油	620
6木	パーカーハウスパン	牛乳 コンソメスープ スライスチーズ 白身魚フライ キャベツのソテー	白身魚フライ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン	パン マカロニ	あぶら 油	613
7金	ごはん	牛乳 さつま汁 あじの煮付け 甘酢あえ	アジ 厚揚げ	牛乳	ほうれん草	ちやし だいこん	こめ さつまいも		623
10月	ゆかりごはん（小盛り）	牛乳 かき揚げうどん ごまあえ	鶏肉	牛乳	こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ うどん	あぶら 油	618
12水	ごはん	牛乳 豆腐団子汁 ぼんかん さばの塩焼き れんこんのきんぴら	さば しょうが 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	こめ しらす 白玉粉	あぶら 油	703
13木	黒砂糖パン	牛乳 ポークビーンズ オムレツ ブロッコリーのソテー	オムレツ 大豆	牛乳	ブロッコリー トマト	たまねぎ	パン いんげん 豆	あぶら 油	644
14金	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さんまのみぞれ煮 ゆずの香りあえ	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ゆず	こめ さといも	あぶら 油	715
17月	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス セとか しらす干し入りソテー（別配缶）しらす干し	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ 麦	あぶら 油	634
18火	たまごパン	牛乳 スープスパゲティ 小松菜サラダ（別配缶）ツナ パナナ	鶏肉 ツナ	牛乳	こまつな 小松菜	たまねぎ だいこん コーン	パン さとう 砂糖	あぶら 油	672
19水	キムタクごはん	牛乳 レタスのスープ えびしゅうまい 中華風あえもの	えびしゅうまい 卵 豚肉	牛乳	にんじん	レタス きゅうり コーン	こめ さとう 砂糖	あぶら 油	619
20木	食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ カレーポテト 一食小魚	あいびき 合挽肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	パン	あぶら 油	629
21金	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ナムル ミニトマト	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん じゃがいも	たまねぎ きゅうり もやし	こめ 麦	あぶら 油	650
25火	コッペパン	牛乳 わんたんスープ ししゃもフライ ほうれん草のソテー	豚肉	牛乳	ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パン ワンタン	あぶら 油	619
26水	ごはん	牛乳 つみれ汁 さばのカレー煮 おひたし	アジボール 豆腐	牛乳	ほうれん草	もやし はくさい だいこん	こめ さとう 砂糖		673
27木	コッペパン	牛乳 じゃが芋のウィンナー煮 ミモザサラダ（別配缶）いり卵 りんごジャム	ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン ジャがいも	あぶら 油	639
28金	麦ごはん	牛乳 親子丼 きりぼし大根の酢の物 セとか	卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり セとか	こめ 麦	あぶら 油	617

今月の献立について

- 2月3日は節分です。
行事食として、「いわしの梅煮」「節分豆」を予定しています。
- 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」「ぼんかん」「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。
佐世保産の「レタス」を使った「レタスのスープ」、長崎県産の「ひじき」、佐世保産の「きゅうり」を使った「中華風あえもの」を実施予定です。

今月の食材

佐世保産：キャベツ・ほうれん草・きゅうり・れんこん
パセリ・ブロッコリー・レタス長崎県産：にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが・だいこん
しいたけ・ひじき・アイコトマト・えのきたけ
しめじ・せとか・はるか※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

小学校

平均値

643

25.1

摂取基準値

650

26.8

令和2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）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		1杯分・kcal
			1群（たんぱく質）	2群（無機質）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	たんぱく質
3月	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 いわしの梅煮 かおりあえ 節分豆	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	はくさい ごぼう きゅうり	こめ 麦		828
4火	コッペパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮 野菜のソテー りんご	ミートボール	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ りんご	パン ジャがいも	マーガリン	834
5水	麦ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 はるか きんぎょの酢の物（別配缶）錦糸卵	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん はるか	こめ 麦	あぶら油	801
6木	パーカーハウスパン	牛乳 コンソメスープ スライスチーズ 白身魚フライ キャベツのソテー	白身魚フライ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン	パン マカロニ	あぶら油	801
7金	ごはん	牛乳 さつま汁 あじの煮付け 甘酢あえ	アジ 厚揚げ	牛乳	ほうれん草	ちやし だいこん	こめ さつまいも		791
10月	ゆかりごはん （小盛り）	牛乳 かき揚げうどん ごまあえ	鶏肉	牛乳	こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ うどん	あぶら油	811
12水	ごはん	牛乳 豆腐団子汁 ぼんかん さばの塩焼き れんこんのきんぴら	さば しょうが 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	こめ しらす 白玉粉	あぶら油	880
13木	黒砂糖パン	牛乳 ポークビーンズ オムレツ ブロッコリーのソテー	オムレツ	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ	パン いんげん	あぶら油	813
14金	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さんまのみぞれ煮 ゆずの香りあえ	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ゆず	こめ さといも	あぶら油	912
17月	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス セとか しらす干し入りソテー（別配缶）しらす干し	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ 麦	あぶら油	777
18火	たまごパン	牛乳 スープスパゲティ 小松菜サラダ（別配缶）ツナ パナナ	とりにく ツナ	牛乳	こまつな 小松菜	たまねぎ だいこん コーン	パン さとう	あぶら油	894
19水	キムタクごはん	牛乳 レタスのスープ えびしゅうまい 中華風あえもの	えびしゅうまい	牛乳	にんじん	レタス きゅうり コーン	こめ さとう	あぶら油	786
20木	食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ カレーポテト 一食小魚	あいびきく 合挽肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	パン	あぶら油	767
21金	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ナムル ミニトマト	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	こめ 麦	あぶら油	824
25火	コッペパン	牛乳 わんたんスープ ししゃもフライ ほうれん草のソテー	とりにく 豚肉	牛乳	ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パン ワンタン	あぶら油	849
26水	ごはん	牛乳 つみれ汁 さばのカレー煮 おひたし	アジボール 豆腐	牛乳	ほうれん草	もやし はくさい だいこん	こめ さとう		833
27木	コッペパン	牛乳 じゃが芋のウィンナー煮 ミモザサラダ（別配缶）いり卵 りんごジャム	ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン ジャがいも	あぶら油	853
28金	麦ごはん	牛乳 親子丼 きりぼし大根の酢の物 セとか	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり セとか	こめ 麦	あぶら油	776

今月の献立について

- 2月3日は節分です。
行事食として、「いわしの梅煮」「節分豆」を予定しています。
- 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」「ぼんかん」「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。
佐世保産の「レタス」を使った「レタスのスープ」、長崎県産の「ひじき」、佐世保産の「きゅうり」を使った「中華風あえもの」を実施予定です。

今月の食材

佐世保産：キャベツ・ほうれん草・きゅうり・れんこん
パセリ・ブロッコリー・レタス長崎県産：にんじん・はくさい・ねぎ・しょうが・だいこん
しいたけ・ひじき・アイコトマト・えのきたけ
しめじ・せとか・はるか※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

中学校
平均値
822
31.7
摂取基準値
830
34.2