

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	
3 (月)	牛乳 米粉パン とうもろこしのスープ 魚のレモンソース 野菜ソテー 節分豆	タラ 卵 節分豆 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ クリーム エリンギ	たまねぎ コーン レモン	米粉パン でん粉 砂糖	油		638 30.5	766 40.4
4 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひよつづの酢のもの	厚揚げ 合びき肉	牛乳 ひよつづ	にんじん	たまねぎ きゅうり	こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 春雨 砂糖			715 25.2	768 26.1
5 (水)	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー 白菜サラダ ぼんかん	豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	ぼんかん かぶ きゅうり	はくさい たまねぎ	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		776 21.3	829 22.2
6 (木)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き もやしとピーマンのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ピーマン	もやし しめじ	たまねぎ セロリ	コッペパン マカロニ	オリーブ油 油		678 30.4	771 33.3
7 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 いわしの梅煮 ブロッコリーのおひたし	いわし梅煮 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ こんにゃく しょうが	だいこん ごぼう	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	763 30	816 30.9
10 (月)	牛乳 パインパン 豆乳のポタージュ オムレツ コールスローサラダ	オムレツ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ	パインパン じゃがいも 米粉 砂糖	油		714 26	875 30.3
12 (水)	牛乳 ゆかりごはん 味噌煮込みうどん おかか炒め オレンジ	天ぷら 鶏肉 麦みそ 赤みそ 薄揚げ かつお節	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	オレンジ キャベツ はくさい	もやし たまねぎ ごぼう	こめ うどん	ごま油	煮干	679 23.1	734 24.1
13 (木)	牛乳 コッペパン 大豆とウインナーのトマト煮 しらす干し入りソテー チョコプリン	大豆 ウインナー 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	トマト 小松菜 にんじん	キャベツ	たまねぎ	コッペパン じゃがいも チョコプリン 砂糖	油		723 29.1	816 32
14 (金)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 大根ときゅうりのナムル きびなごの天ぷら	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 きびなご	にんじん にら	たまねぎ きゅうり	だいこん しょうが	こめ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油		754 29.5	808 30.4
17 (月)	牛乳 黒砂糖パン マカロニのクリーム煮 あじのカレー焼き フレンチサラダ	あじ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	キャベツ きゅうり	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油 油 生クリーム バター		778 35.3	868 38.1
18 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さわらの塩麹焼き 蓮根と茸の炒め物	サワラ 鶏肉 薄揚げ かまぼこ 天ぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん しめじ	こんにゃく れんこん エリンギ	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	725 33.4	780 34.3
19 (水)	牛乳 ごはん すき焼き ツナと野菜の炒め物	牛肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ えのきたけ	こんにゃく 深ねぎ しょうが	こめ マロニー 砂糖	油		739 33.3	793 34.2
20 (木)	牛乳 食パン チンゲン菜のスープ チリコンカン いちごジャム	卵 合びき肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ	食パン いちごジャム ひよこ豆 いんげん豆 でん粉				673 27.8	766 30.6
21 (金)	牛乳 ごはん 五目豆 いそ香和え はるか ふりかけ	厚揚げ 大豆 牛肉	牛乳 焼のり	にんじん	はるか キャベツ れんこん	こんにゃく もやし 枝豆	こめ 里芋 砂糖		煮干	728 28.5	783 29.4
25 (火)	牛乳 ごはん あじのつみれ汁 ホキの天ぷら きんぴら	ホキの天ぷら あじつみれ 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ こんにゃく	ごぼう しめじ	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	687 25.5	741 26.3
26 (水)	牛乳 五目ごはん 春雨汁 厚焼卵 ごまあえ	厚焼卵 豆腐 鶏肉 薄揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ はくさい しめじ	もやし ごぼう	こめ 春雨 砂糖	白ごま 油	煮干 だし昆布	674 31.1	754 31.6
27 (木)	牛乳 卵パン ポテトとキャベツのスープ 南瓜挽肉フライ かおりあえ 角チーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	南瓜挽肉フライ にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり	たまごパン じゃがいも	油		705 26.6	855 31.7
28 (金)	牛乳 麦ごはん 中華丼 茎わかめの炒め物 りんご	うずら卵 豚肉 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	りんご もやし 生しいたけ	こめ 麦 でん粉 砂糖	ごま油		715 25.3	768 26.2

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
はるか

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」「白菜」「ぼんかん」「はるか」などを取り入れた献立を予定しています。

福は内、鬼は外！

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



※くろ豆(黒豆)は、だいず(大豆)の一種。なんきん豆(南京豆)は、落花生やピーナッツともいいます。

まめ だいず せいひん
豆と大豆製品



日本では、昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」・・・などといった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。まめは、栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきました。
特に大豆は「畑の肉」と言われ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB1やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工品が作られています。

基準値	基準値
780	830
32.2	34.2
平均値	平均値
715	794
28.4	30.7