

令和4年



2月 学校給食献立予定表

佐世保市立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	
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さわらしおやき れんこんのきんぴら	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん だいこん こんにゃく しょうが ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	622 24.2
		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ほんかん たまねぎ きゅうり ピート	はくさい だいこん コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら
2 (水)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう やさいわん いわしのレモンソースづけ しおもみキャベツ せつぶんまめ	いわし とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい レモン	こめ でんぶん さとう	あぶら	624 25.5
		ぎゅうにく ぎゅうにく きんしたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ひよつる	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	622 20.2
7 (月)	パイパン ぎゅうにゅう ピーフンじる コーンシュウマイ やさいいため	ぶたにく かまぼこ コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ	パン ピーフン	あぶら	571 22.4
		とうふ たまご とりひきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ ミニトマト	もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	610 26.1
8 (火)	コッパン ぎゅうにゅう カレービーンズ ドレッシングサラダ りんご	だいた ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	パン じゃがいも さとう	あぶら	693 27.0
		さんまうめに とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん	こめ こむぎ しらたまご さとう	あぶら	608 22.3
14 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう スープスパゲティ カラフルサラダ はるか	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう にんじん あかピーマン	はるか たまねぎ コーン エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	607 24.1
		あつやきたまご タチウオボール つみれじる あつやきたまご しおもみきゅうり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ しょうが えだまめ	こめ もちこめ さとう	あぶら	623 27.5
15 (火)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ しろみざかなフライ ゆでキャベツ タルトソース	ホキフライ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ クリームコーン コーン	パン タルタルソース あぶら	581 23.8	
		とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	627 20.1
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ごじる さばのしおやき ひじきのいりに	さば とりにく あつあげ だいず とうにゅう むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	だいこん	こめ さといも さとう	あぶら	665 29.1
		ぶたひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	せとか たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも ペンネ さとう	あぶら	650 27.3
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ ペンネのミートソース せとか	あつあげ ちくわ うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ こんにゃく	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	616 24.0
		あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はるか もやし しめじ しょうが	こめ でんぶん さとう	こまあぶら あぶら	693 27.9
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チャーシャンとうふ ちゅうかふうあえもの はるか	とりにく おとうふがも	ぎゅうにゅう きびなごごま揚げ	にんじん いんげん	はくさい こんにゃく ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	698 25.0
		とりにく あぶらあげ あかみそ だいず むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	りんご たまねぎ はくさい ふかねぎ しめじ	パン うどん さとう	あぶら	645 27.8
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみうどん だいずといりこのつくだに りんご	とりにく あぶらあげ あかみそ だいず むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	りんご たまねぎ はくさい ふかねぎ しめじ	パン うどん さとう	あぶら	645 27.8

★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。



2月3日は節分です。節分は立春の前日で、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

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：米・牛乳・ほうれん草・パセリ・れんこん・大根・

きゅうり

★長崎県産：大豆・ひよつる・ひじき・にんじん・ねぎ・ミニトマト・

ブロッコリー・しょうが・白菜・キャベツ・しめじ・

エリンギ・ほんかん・はるか・せとか・じゃがいも

★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和4年



2月 学校給食献立予定表

佐世保市立Bブロック中学校

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	
1 (火)	ごはん 牛乳 豚汁 さわら塩焼き れんこんのきんぴら	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん だいこん こんにやく しょうが ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	791 30.0
		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ほんかん たまねぎ きゅうり ピート	はくさい だいこん コーン	パン じゃがいも さとう	778 28.8
2 (水)	米粉パン 牛乳 ボルシチ 白菜サラダ ほんかん	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい しめじ レモン	こめ でんぶん さとう	あぶら	782 31.6
		とうふ とりにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにやく きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	788 24.6
3 (木)	ごはん 牛乳 野菜わん いわしのレモンソース漬け 塩もみキャベツ 節分豆	ぎゅうにく きんしたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ひよつる	にんじん	だいこん こんにやく きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	788 24.6
		ぶたにく かまぼこ コーン コーンシウマイ	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ	パン ビーフン	あぶら	761 29.2
4 (金)	ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 ひよつるの酢の物(錦糸卵)	とうふ たまご とりひきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ ミニトマト	もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	775 32.4
		だいた ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり りんご	キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら
7 (月)	パイパン 牛乳 ビーフン汁 コーンシウマイ 野菜炒め	さんま うめ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん	こめ こむぎ しらたまご さとう	あぶら	795 28.8
		とりにく	ぎゅうにゅう	フロッキー ほうれんそう あかピーマン	はるか たまねぎ エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	766 29.9
8 (火)	麦ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼 おひたし ミニトマト	あつや きたまご タチウオ ボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ しょうが えだまめ	こめ もちごめ さとう	あぶら	773 33.5
		とうふ たまご とりひきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ クリームコーン コーン	パン タルタルソース あぶら	787 30.8	
9 (水)	コッペパン 牛乳 カレービーンズ ドレッシングサラダ りんご	さんま うめ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん	こめ こむぎ しらたまご さとう	あぶら	795 28.8
		だいた ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり りんご	キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら
10 (木)	ごはん 牛乳 すいとん さんま梅煮 昆布あえ	とりにく	ぎゅうにゅう	フロッキー ほうれんそう あかピーマン	はるか たまねぎ エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	766 29.9
		あつや きたまご タチウオ ボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ しょうが えだまめ	こめ もちごめ さとう	あぶら	773 33.5
14 (月)	黒砂糖パン 牛乳 スープスパゲティ カラフルサラダ はるか	とうふ たまご とりひきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ ミニトマト	もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	775 32.4
		だいた ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり りんご	キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら
15 (火)	五目おこわ 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 塩もみきゅうり	さんま うめ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん	こめ こむぎ しらたまご さとう	あぶら	795 28.8
		とりにく	ぎゅうにゅう	フロッキー ほうれんそう あかピーマン	はるか たまねぎ エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	766 29.9
16 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 とうもろこしのスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	あつや きたまご タチウオ ボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ しょうが えだまめ	こめ もちごめ さとう	あぶら	773 33.5
		ホキ フライ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ クリームコーン コーン	パン タルタルソース あぶら	787 30.8	
17 (木)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー じゃこサラダ(しらす干し)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	796 24.5
		さば とりにく あつあげ だいた とうにゅう むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	だいこん	こめ さといも さとう	あぶら	840 35.8
18 (金)	ごはん 牛乳 呉汁 さばの塩焼き ひじきの炒り煮	ぶた ひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	せとか たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも ペンネ さとう	あぶら	801 33.4
		あつあげ ちくわ うずら たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ こんにやく	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	779 29.3
21 (月)	コッペパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ パンネのミートソース せとか	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はるか たまねぎ もやし きゅうり しょうが しめじ	こめ でんぶん さとう	こまあぶら あぶら	875 34.5
		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい こんにやく ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	890 31.0
22 (火)	麦ごはん 牛乳 煮込みおでん(うずら卵) 甘酢あえ おかかふりかけ	とりにく あぶら あげ あかみそ だいた むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	りんご たまねぎ はくさい ふかねぎ しめじ	パン うどん さとう	あぶら	806 34.6
		ぶた ひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	せとか たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも ペンネ さとう	あぶら	801 33.4
24 (木)	ごはん 牛乳 家常豆腐 中華風和え物 はるか	あつあげ ちくわ うずら たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ こんにやく	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	779 29.3
		あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はるか たまねぎ もやし きゅうり しょうが しめじ	こめ でんぶん さとう	こまあぶら あぶら	875 34.5
25 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 きびなごごまフライ かおりあえ	とりにく あぶら あげ あかみそ だいた むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	りんご たまねぎ はくさい ふかねぎ しめじ	パン うどん さとう	あぶら	806 34.6
		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい こんにやく ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	890 31.0
28 (月)	コッペパン 牛乳 みそ煮込みうどん 大豆といりこの佃煮 りんご	とりにく あぶら あげ あかみそ だいた むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	りんご たまねぎ はくさい ふかねぎ しめじ	パン うどん さとう	あぶら	806 34.6

★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。節分は立春の前日で、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：米・牛乳・ほうれん草・パセリ・れんこん・大根・

きゅうり

★長崎県産：大豆・ひよつる・ひじき・にんじん・ねぎ・ミニトマト・

フロッキー・しょうが・白菜・キャベツ・しめじ・

エリンギ・ほんかん・はるか・せとか・じゃがいも

★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

学校給食

摂取基準

830

kcal

34.2g