



Main table with columns for date, meal name, ingredients, nutrients (protein, calcium, vitamins, carbohydrates, fat), energy, and food items. Includes special days like National Day and Emperor's Birthday.

*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、できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立について★
○ 季節の果物「はるか」「せとか」「ぼんかん」を取り入れています。長崎県産で、みかんの仲間です。
○ 3日：節分の行事食「節分豆」を取り入れています。節分は、季節「節」を「分」けると書くように、暦の上で冬から春に替わる立春の前日にあたります。豆をまいたり、いわしを食べたりして、悪いものを追い出し、健康と幸せを願う行事です。
○ 16日：長崎県産の「アイコトマト」を使用します。
○ 18日：毎月19日は「食育の日」です。長崎県産のしいらを使用した「しいらのレモンソースあえ」、佐世保市産のカリフラワーを使用した「花野菜サラダ」を予定しています。

★今月の地元の食材★
【佐世保市産】
精白米・牛乳・煮干し・ほうれん草
きゅうり・だいこん・パセリ
れんこん・カリフラワー
【長崎県産】
あじ・しいら・わかめ・ひじき・じゃがいも・キャベツ・はくさい・にんじん・葉ねぎ
アイコトマト・ブロッコリー・えのきたけ
しめじ・しいたけ・エリンギ・はるか・せとか



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes special days like '建国記念の日' and '天皇誕生日'.

★今月の献立について★
○ 季節の果物「はるか」「せとか」「ぼんかん」を取り入れています。
○ 3日：節分の行事食「節分豆」を取り入れています。
○ 16日：長崎県産の「アイコトマト」を使用します。
○ 18日：毎月19日は「食育の日」です。

★今月の地元の食材★
【佐世保市産】
精白米・牛乳・煮干し・ほうれん草
【長崎県産】
あじ・しいら・わかめ・ひじき・じゃがいも

学校給食摂取基準
エネルギー・たんぱく質
830 kcal 34.2g