

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン じゃがいものウイナーに キャベツのソテー パナナ	ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン パナナ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	636 23.3
2 (木)	ぎゅうにゅう ごはん いりどうふ きゅうりとほるさめのすのもの ミニトマト	とりひきにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アイコトマト	たまねぎ きゅうり	こめ さとう かたくりこ ほるさめ	あぶら	605 24.7
3 (金)	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる いわしのうめに ごまあえ せつぶんまめ	たまご いわし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	こめ かたくりこ さとう	ごま	601 25.0
6 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン コンソメスープ ペンネのミートソース かたぬきチーズ	おさかなボール あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	こめこパン マカロニ さとう	あぶら	589 30.2
7 (火)	ぎゅうにゅう ごはん おやこに さんまのみぞれに くきわかめのすのもの	とりにく たまご こうやどうふ さんま	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	675 27.7
8 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン スープスパゲティ はくさいサラダ せとか	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ はくさい きゅうり コーン せとか	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	637 25.6
9 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん けんちんじる きびなごのなんばんづけ りんご	とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん こんにやく たまねぎ りんご	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	570 20.6
10 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にこみおでん(うすらのたまご) あますあえ ぶりかけ	あつあげ ちくわ うすらのたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう		594 24.1
13 (月)	ぎゅうにゅう パインパン はくさいのクリームに ほうれんそうのソテー はるか	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン はるか	パインパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	591 23.2
14 (火)	ぎゅうにゅう ごもくおこわ つみれじる あつやきたまご おかかいため	ぶたにく タチウオボール とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しめじ えだまめ たまねぎ だいこん えのきたけ もやし	こめ もちこめ さとう	あぶら	614 27.7
15 (水)	ぎゅうにゅう はちみつパン ラビオリスープ チリコンカーン パナナ	あいびきにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ うすらまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ コーン パナナ	はちみつパン ラビオリ	あぶら	613 27.3
16 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる いわしのレモンソースづけ かおりあえ	ぶたにく あつあげ むきみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	だいこん ごぼう こんにやく しょうが レモン はくさい	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	611 23.6
17 (金)	ぎゅうにゅう ごはん すいとん さんまのゆずみそに ひじきのいりに	とりにく さんま みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ ゆず	こめ こむぎこ しらたまご さとう	あぶら	641 24.8
20 (月)	ぎゅうにゅう くらざとうパン ポークビーンズ しらすいりソテー(しらすぼし) はるか	ぶたにく ウイナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ もやし はるか	くらざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	593 25.4
21 (火)	ぎゅうにゅう ごはん とりごぼうじる さばのにつけ しおもみやさい ミニゼリー	あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにやく しょうが はくさい	こめ さとう ピーチゼリー		591 24.7
22 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ オムレツ やさしいソテー	ウイナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	615 26.6
24 (金)	ぎゅうにゅう カツカレー(むぎごはん) フレンチサラダ しらぬい	とりにく トンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり しらぬい	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	726 22.7
27 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン みそにこみうどん こまつなのいためもの りんごジャム	とりにく あぶらあげ あかみそ むきみそ ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん もやし	コッペパン うどん りんごジャム	あぶら	613 24.2
28 (火)	ぎゅうにゅう ごはん すきやき きゅうりとわかめのすのもの パナナ	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい こんにやく しいたけ きゅうり パナナ	こめ マロニー さとう	あぶら	648 24.0

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食	650
摂取基準	26.8



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変わり目の行事です。
「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2月3日(金)に『いわしの梅煮』と『節分豆』を予定してい
ます。

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。

★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・大根・きゅうり

★長崎県産：麦・茎わかめ・わかめ・ひじき・にんじん・ねぎ・アイコトマト・
しょうが・白菜・キャベツ・ブロッコリー・エリンギ・しめじ・
えのきたけ・しいたけ・じゃがいも・ぼんかん・はるか・せとか

★毎月19日は食育の日で佐世保市の学校給食では地産産物を使用した献立を実施し
ています。今月は19日が日曜日のため、17日(金)に長崎県産の「ひじき」を
使用した献立を実施します。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (水)	牛乳 コッペパン じゃが芋のウィンナー煮 キャベツのソテー パナナ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン パナナ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	775 28.2
2 (木)	牛乳 ごはん 炒り豆腐 きゅうりと春雨の酢の物 ミニトマト	とりひきにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アイコトマト	たまねぎ きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるかめ	あぶら	767 30.5
3 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 いわしの梅煮 ごまあえ 節分豆	たまご いわし たいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	こめ かたくりこ さとう	ごま	726 28.2
6 (月)	牛乳 米粉パン コンソメスープ パンネのミートソース 型抜きチーズ	おさかなボール あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	こめパン マカロニ さとう	あぶら	640 33.8
7 (火)	牛乳 ごはん 親子煮 さんまのみぞれ煮 茎わかめの酢の物	とりにく たまご こうやとうふ さんま	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	860 34.5
8 (水)	牛乳 コッペパン スープスパゲティ 白菜サラダ せとか	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ はくさい きゅうり コーン せとか	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	783 31.2
9 (木)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 きびなごの南蛮漬け りんご	とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん こんにやく たまねぎ りんご	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	716 25.3
10 (金)	牛乳 ごはん 煮込みおでん(うずらの卵) 甘酢あえ ふりかけ	あつあげ ちくわ うずらのたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう		755 29.9
13 (月)	牛乳 パインパン 白菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー はるか	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン はるか	パインパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	747 28.8
14 (火)	牛乳 五目おこわ つみれ汁 厚焼き卵 おかか炒め	ぶたにく タチウオボール とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しめじ えだまめ たまねぎ だいこん えのきたけ もやし	こめ もちこめ さとう	あぶら	775 34.0
15 (水)	牛乳 はちみつパン ラビオリスープ チリコンカーン パナナ	あいびきにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ うずらまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ コーン パナナ	はちみつパン ラビオリ	あぶら	766 34.0
16 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 いわしのレモンソース漬け かおりあえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	だいこん ごぼう こんにやく しょうが レモン はくさい	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	788 30.1
17 (金)	牛乳 ごはん すいとん さんまのゆずみそ煮 ひじきの炒り煮	とりにく さんま みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ ゆず	こめ こむぎこ しらたまご さとう	あぶら	782 28.8
20 (月)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ しらす入りソテー(しらす干し) はるか	ぶたにく ウィンナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ もやし はるか	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	748 31.7
21 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばの煮付け 塩もみ野菜 ミニゼリー	あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにやく しょうが はくさい	こめ さとう ピーチゼリー		739 30.0
22 (水)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ 野菜ソテー	ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	753 32.0
24 (金)	牛乳 カツカレー(むぎごはん) フレンチサラダ しらぬい	とりにく トンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり しらぬい	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	910 27.5
27 (月)	牛乳 コッペパン みそ煮込みうどん 小松菜の炒め物 りんごジャム	とりにく あぶらあげ あかみそ むぎみそ ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん もやし	コッペパン うどん りんごジャム	あぶら	769 29.7
28 (火)	牛乳 ごはん すき焼き きゅうりとわかめの酢の物 パナナ	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい こんにやく しいたけ きゅうり パナナ	こめ マロニー さとう	あぶら	809 29.4
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							学校給食	830
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。							摂取基準	34.2

節分

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2月3日(金)に『いわしの梅煮』と『節分豆』を予定しています。

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。

★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・大根・きゅうり
★長崎県産：麦・茎わかめ・わかめ・ひじき・にんじん・ねぎ・アイコトマト・しょうが・白菜・キャベツ・ブロッコリー・エリンギ・しめじ・えのきたけ・しいたけ・じゃがいも・ぼんかん・はるか・せとか
★毎月19日は食育の日で佐世保市の学校給食では地場産物を使用した献立を実施しています。今月は19日が日曜日のため、17日(金)に長崎県産の「ひじき」を使用した献立を実施します。