

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	栄養価(中) 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 ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー はるか	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし はるか	こめ 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		725 25.1	777 25.9
2 (木)	牛乳 たまごパン マロニースープ きびなごカリカリフライ アイコトマト	豚肉 きびなご	牛乳	にんじん アイコトマト	はくさい たまねぎ	たまごパン マロニー	油		612 26.1	749 31.0
3 (金)	牛乳 ごはん すまし汁 いわしの生姜煮 きんぴら 節分豆	豆腐 かまぼこ いわし 豚肉 油揚げ 節分豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが	こめ 砂糖	ごま油 ごま	煮干し だし昆布	771 32.1	812 33.5
6 (月)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ カレースパゲティ オムレツ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ コーン 黄ピーマン	コッペパン スパゲティ			691 31.2	775 34.0
7 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが いそ香あえ りんご	豚肉 厚揚げ	牛乳 のり	にんじん キヌサヤ	たまねぎ キャベツ こんにゃく もやし りんご	こめ じゃがいも 砂糖			721 24.8	773 25.6
8 (水)	牛乳 ごはん だんご汁 焼きししゃも ほうれん草のおひたし	鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう もやし	こめ じゃがもち 砂糖	煮干し だし昆布	701 26.8	753 27.6	
9 (木)	牛乳 食パン ラビオリのスープ チリコンカン りんごジャム	ベーコン ひよこ豆 合びき肉 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	食パン ラビオリ じゃがいも りんごジャム			802 29.6	859 31.3
10 (金)	牛乳 わかめごはん 味噌煮込みうどん ホキの天ぷら	鶏肉 油揚げ さつまあげ 麦みそ 赤みそ ホキ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう	こめ うどん	油	煮干し	767 26.0	819 26.9
13 (月)	牛乳 黒砂糖パン 冬野菜シチュー ほうれん草のソテー セとか	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	たまねぎ かぶ マッシュルーム 黄ピーマン セとか	黒砂糖パン さつまいも じゃがいも	油		599 23.2	735 27.4
14 (火)	牛乳 親子丼(ごはん) いか天ぷら もやしとピーマンの炒め物	鶏肉 卵 かまぼこ いか	牛乳	にんじん ねぎ 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干し	792 29.4	844 30.2
15 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 さわらの照り焼き かおりあえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ サワラ	牛乳 わかめ	にんじん あおじそ	こんにゃく ごぼう だいこん しょうが キャベツ きゅうり	こめ 里芋 砂糖		煮干し	760 35.1	812 35.9
16 (木)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 アスパラのソテー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラ	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも	バター 生クリーム 油		692 26.6	776 29.4
17 (金)	牛乳 ごはん ぶたすき かぶの酢の物	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ かぶ きゅうり みかん	こめ マロニー 砂糖	油 ごま		728 26.3	780 27.1
20 (月)	牛乳 米粉パン じゃがいものベーコン煮 白身魚のフライ ブロッコリーの炒め物 1食ソース	ベーコン 白身魚フライ	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しめじ グリーンピース 黄ピーマン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		738 28.5	875 33.4
21 (火)	牛乳 ポークカレー(ごはん) 白菜サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油		776 21.6	828 22.4
22 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 ツナと野菜の炒め物	鶏肉 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 インゲン	こんにゃく れんこん ごぼう 枝豆 しょうが	こめ 里芋 砂糖	煮干し	722 30.5	774 31.3	
24 (金)	牛乳 中華丼(麦ごはん) 肉シュウマイ もやしの中華あえ	豚肉 うすら卵 さつまあげ 肉シュウマイ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ だけのこ しいたけ きくらげ もやし 黄ピーマン	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油		765 28.8	817 29.6
27 (月)	牛乳 パインパン ポークビーンズ タラのマヨネーズ焼き 野菜のソテー	豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 タラ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油		689 35.8	837 40.0
28 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 クープイリチー	タチウオホール 厚揚げ 麦みそ 卵 豚肉 油揚げ さつまあげ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ 枝豆	こめ 砂糖	ごま油	煮干し	721 29.7	773 30.5

※天候により献立変更がある場合があります  
※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。

基準値	
780	830
32.2	34.2

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ かぶ

長崎県産の使用食材(予定)

きびなご わかめ ほうれん草 しょうが しいたけ しめじ えのきたけ だいこん  
アイコトマト セとか はるか

2月の献立について

行事食…2月3日(金) 節分にちなんだ献立  
(いわしの生姜煮 節分豆)

季節の野菜…大根、白菜、アイコトマト、  
ブロッコリー、ほうれん草

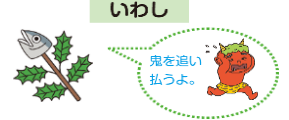
季節の果物…せとか、はるか

季節の行事「節分」

節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。  
今年は2月3日です。節分の日には、邪気を祓(はら)う行事が行われます。  
「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を柊の枝に刺して玄関に飾ったりします。



豆まき



いわし

「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、炒ったものを使う。『鬼は外、福は内』と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込む。家族の健康や幸せへの願いが込められている。また、炒った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれる。

「いわし」の頭を柊の枝に刺し、玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするための風習。いわしは、焼くと臭いが強くなり、焼きたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにし、柊の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれている。