



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		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)		栄養価	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう だいごんのべっこうに ひよつつのすのもの (きんしたまご)	ふたにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいごん きゅうり	こめ さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	597 21.1	759 25.7
2 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに ほうれんくそうのソテー	ミートボール しろいんげんまめ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン じゃがいも あぶら	あぶら	611 26.5	758 32.5
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる いわししょうがに くきわかめのいために せつぶんまめ	たまご いわし だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん いんげん	だいごん たまねぎ しょうが こんにゃく	こめ でんぷん さとう	あぶら	618 24.1	769 28.6
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる アジのかばやき あますきゅうり	とうふ うすあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり	こめ さとう さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	633 28.0	776 31.1
7 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう スープスパゲティ ツナサラダ (ツナ) いちごジャム	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいごん	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら あぶら	680 28.6	862 35.7
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに きりほしだいごんのすのもの 1しよこざかな	とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ しめじ きりほしだいごん きゅうり	こめ さとう でんぷん さとう	あぶら いりごま	630 29.6	797 36.0
9 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー こまつなのソテー バナナ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン バナナ	コッペパン じゃがいも あぶら	あぶら ハヤシフレーク あぶら	611 25.8	746 31.4
10 (金)	カレーピラフ ぎゅうにゅう ラビオリスープ はくさいサラダ ヨーグルト	ふたひきにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン はくさい きゅうり	こめ ラビオリ さとう	あぶら	638 24.4	798 29.3
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にこみおでん (うすらのたまご) はるさめときゅうりのすのもの こめこパン ぎゅうにゅう	あつあげ てんぷら ちくわ うすらのたまご	ぎゅうにゅう	こんにゃく	だいごん こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	582 22.6	739 27.8
14 (火)	ラーメン こくとうまめ せとか	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ コーン きくらげ せとか	こめこパン ちゅうかめん くらざとう でんぷん	あぶら	580 27.0	780 35.4
15 (水)	キムタクごはん ぎゅうにゅう たまごいりちゅうかスープ きびなごフライ	ふたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ たくあん たまねぎ	こめ あぶら	あぶら	609 26.2	777 32.5
16 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう ABCスープ カレーポテト ぼんかん スライスチーズ(中のみ)	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 コーン たまねぎ ぼんかん	しょくパン マカロニ じゃがいも	あぶら あぶら	602 25.2	800 34.4
17 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さばのみりんやき ひじきのいりに	ふたにく あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいごん ごぼう	こめ むぎ さつまいも	あぶら	654 29.8	803 34.0
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さんまかんろに おひたし	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいごん ごぼう えのき	こめ さとう さとう	あぶら	627 25.8	792 31.5
21 (火)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう ポトフ しろみざかなフライ ゆでキャベツ ノンエッグタルタルソース	ウインナー ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいごん たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも タルタルソース	あぶら	599 26.1	786 33.3
22 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス カラフルサラダ はるか	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり コーン はるか	こめ むぎ あぶら	あぶら ハヤシフレーク あぶら	618 19.0	781 23.0
24 (金)	ごはん(少なめ) ぎゅうにゅう みそにこみみうどん あじのなんぼんづけ 1しよくのり	とりにく てんぷら うすあげ こめみそ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ だいごん ねぎ	こめ うどん でんぷん さとう	あぶら	707 34.3	846 38.2
27 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん れんこんとレバーのごまからめ かおりあえ	たまご とりにく こうやどうふ レバー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん あおじそ	たまねぎ しめじ れんこん きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん でんぷん さとう	あぶら あぶら いりごま	650 28.8	827 35.7
28 (火)	パインパン ぎゅうにゅう ホークピース やさいのソテー バナナ	ふたにく だいす おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン バナナ	パインパン じゃがいも さとう あぶら	あぶら	615 25.9	823 33.6

* 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。

* 小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

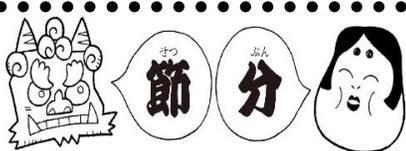
* 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

【今月の献立について】

- ◎季節の食材として「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」「大根」「ぼんかん」「はるか」「せとか」を取り入れています。
- ◎2月3日(金)に『節分』の行事食として「節分豆」を実施します。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、今月は17日(金)に、江迎町産の大根を使用した「豚汁」と、長崎県産の「ひじき」を使った「ひじきの炒り煮」を献立に取り入れています。

- ★佐世保産：米・牛乳・にほし・しらす干し・たまご・だいごん・はくさい・キャベツ・じゃがいも
- ★長崎県産：とりにく・ふたにく・かまぼこ・てんぷら・だいす・さば・ちくわ・ひじき・せとか・はるか・しめじ・えのき・ほうれんそう



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。