

日 (曜)	こんだて 献立	からだをつくる (赤)		からだちょうし ととの 体の調子を整える (緑)		ねつ ちから 熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	かていで食べて ほしい食品	
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 たんすいかあつ 炭水化物	6群 しじつ 脂質			
1 (金)	ごはん やさいわん だいこんのすのもの	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに せつぶんまめ	とりにく だいす かまぼこ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん はねぎ こまつな	はくさい ごぼう しめじ だいこん	こめ さとう	ごま たんぱく質	652 kcal 26.8g	 かいそう
4 (月)	コッペパン レタスとたまごのスープ カレーポテト	ぎゅうにゅう ほうチーズ	たまご とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう ほうチーズ	にんじん	たまねぎ レタス	コッペパン じゃがいも さとう かたくりこ		623 kcal 28.5g	 まめ
5 (火)	ごはん だいこんのべっこうに だいきわめ	ぎゅうにゅう アイコトマト すまじる	ぎゅうにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん アイコトマト	だいこん きゅうり こんにやく	こめ あぶら ごまあぶら		621 kcal 21.8g	 いも
6 (水)	ごはん マーボー豆腐 やさいいため	ぎゅうにゅう ほんかん	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし エリンギ しょうが ほんかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	678 kcal 24.9g	 やさい
7 (木)	こめこパン さつまいもシチュー ほうれんそうのサラダ (ツナ)	ぎゅうにゅう	とりにく しろいんげん ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	こめこパン さつまいも さとう	あぶら	603 kcal 25.8g	 くだもの
8 (金)	ごもくごはん すましじる あじすりみフライ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	とりにく とうふ あぶらあげ あじすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ はくさい だいこん	こめ さとう	あぶら	584 kcal 23.2g	 こさかな
11 (月)	けんこくきねん 建国記念の日									
12 (火)	ハヤシライス (むぎごはん) はくさいサラダ	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	692 kcal 20.2g	 さかな
13 (水)	ごはん さつまじる もやしのいためもの	ぎゅうにゅう あつやきたまご	とりにく たまごやき あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	もやし こんにやく	こめ さつまいも	ごまあぶら	645 kcal 24.4g	 やさい
14 (木)	パインパン じゃがいものウィンナーに カラフルサラダ	ぎゅうにゅう	ミニウィンナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	602 kcal 20.7g	 くだもの
15 (金)	ごはん とうふだんごじる ひじきのいりに	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ しらたまご さとう	あぶら	681 kcal 25.4g	 まめ
18 (月)	たまごパン みそにこみうどん えだまめチャンプルー	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あかみそ むぎみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	たまごパン うどん さとう	あぶら	619 kcal 27.8g	 きのこ
19 (火)	ごはん のっぺいじる ほうれんそうのおひたし さかなのレモンソースあえ	ぎゅうにゅう	とりにく しいら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん しいたけ もやし こんにやく レモン	こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら	664 kcal 29.8g	 くだもの
20 (水)	とうふそぼろどん (むぎごはん) だいこんのごますあえ	ぎゅうにゅう	とうふ たまご ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	635 kcal 27.8g	 さかな
21 (木)	コッペパン ボークビーンズ しらすぼしいりソテー	ぎゅうにゅう せとか	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ せとか	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	613 kcal 27.4g	 やさい
22 (金)	ごはん はるさめじる さばのしおやき	ぎゅうにゅう かおりあえ	とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あおじそ	たまねぎ はくさい	こめ はるさめ		590 kcal 23.8g	 いも
25 (月)	くろざとうパン マカロニのクリームに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう はるか	ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ コーン はるか	くろざとうパン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	629 kcal 20.8g	 さかな
26 (火)	ごはん ちくぜんに さんまのみぞれに もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう	とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん しいたけ きゅうり こんにやく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	673 kcal 23.5g	 たまご
27 (水)	ごはん チンゲンサイのスープ はっほうさい (うずらのたまご)	ぎゅうにゅう	ぶたにく おさかなボール うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ヤングコーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	595 kcal 22.9g	 まめ
28 (木)	コッペパン せんぎりやさいのスープ コロッケ	ぎゅうにゅう じゃこサラダ	とりにく コロッケ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー きピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	コッペパン さとう	あぶら	638 kcal 25.9g	 やさい

* 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、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

- 1日(金)・・・3日の節分にちなんで、いわしのしょうが煮、節分豆を取り入れています。
○19日(火)・・・食育の日です。佐世保市でとれたほうれん草を使った「おひたし」、
佐世保産のしいらを使った「魚のレモンソースあえ」を実施します。
○季節の食材として、大根、白菜、ブロッコリー、ほんかん、はるか、せとかを取り入れています。

節分(せつぶん)

節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことをいうようになりました。
節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。
豆まきや柊のえだに焼きたいわしの頭をさした「やいかかし」には病氣や災いを追い払うという意味があります。

★今月の地元の食材★

【佐世保産】

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・きゅうり・
大根・ほうれん草・パセリ・レタス・れんこん
ブロッコリー・さつまいも

【長崎県産】

茎わかめ・大豆・にんじん・はくさい・葉ねぎ
えのきたけ・しめじ・しいたけ・アイコトマト
はるか・せとか

