

2月



献*立*表

平成29年度
佐世保市立黒島小中学校

日曜	月 	ちくにく 血や肉になるもの（赤）		あか 体の調子を整えるもの（緑）		なつ 熱や力になるもの（黄）		エネルギー（kcal）	
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	たんすいかぶつ 炭水化物を多く含む	しつ 脂質を多く含む	たんぱく質(g)	
								しょう 小	ちゅう 中
1 (木)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ キャベツのソテー りんご	しろいんげん豆 		  とうもろこし ほうれん草 りんご	 		617	757	
2 (金)	手巻きごはん（ツナ、きゅうり、手巻きのり） 牛乳 にらたま汁 節分豆	ツナ 	 のり	 にら  しょうが はくさい白菜	 		652	809	
5 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さんまの甘露煮 おひたし	豆腐  		 ねぎ  なま生しいたけ しょうが だいこん大根	  		703	894	
6 (火)	こめこ米粉パン 牛乳 ビーフン汁 大学いも	うすら卵 		  とうもろこし	 ビーフ 		644	851	
7 (水)	ごはん 牛乳 すきやき 酢みそあえ	や豆腐 	 わかめ	  つきこんにやく はくさい白菜 ふかねぎ えのきたけ	 		648	821	
8 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー ぼんかん	だいず大豆 		 トマト  もやし ぼんかん	 		616	751	
9 (金)	チャーハン 牛乳 中華スープ きびなごごまフライ 甘酢あえ	ミートボール 		 ねぎ  もやし はくさい白菜	 		617	831	
12 (月)									

☆給食で使用している食材☆

※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。

《毎月19日は、食育の日！》

●佐世保産…米、牛乳、きゅうり、深ねぎ、大根、パセリ、レタス、れんこん

●長崎県産…にんじん、キャベツ、白菜、ねぎ、えのきたけ、生しいたけ、アイコトマト、はるか、ぼんかん、せとか

佐世保産の「大根」を使った大根のべっこう煮、

長崎県産の水あげされた「あじ」を使ったお魚コロッケ、

☆今月の行事食、旬の食材☆

●2月3日は「節分」です。節分で豆まきをするのは、病気や災いを鬼に見立て、豆をまいて追い払う

という意味があります。2日の献立には、「節分豆」を取り入れています。



●季節の果物として、「ぼんかん」「はるか」「せとか」を取り入れています。

●21日には、新メニューの「キムタクごはん」を取り入れています。白菜キムチときざみたくあんが
入った混ぜごはんです。楽しみにしててください。