

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー・kcal たんぱく質 g		
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小	中	
1 金	ごはん	牛乳 さつまい いわしのおかか煮 ゆかりあえ 節分豆	鶏肉 厚揚げ 麦みそ いわし 節分豆	MILK	葉ねぎ 板こんにやく	だいこん キャベツ	さつまいも	686	833	25.7	30.2
4 月	ごはん	牛乳 すきやき 切干大根の酢のもの りんご	牛肉 豆腐	MILK	葉ねぎ ほうれん草 アイコトマト	だいこん キャベツ しょうが もやし	さつまいも マロニー	630	793	20.3	24.6
5 火	みかんパン	牛乳 ポトフ お魚コロッケ 野菜のカレーソテー	豚肉 お魚コロッケ ウインナー	MILK	葉ねぎ ブロッコリー	だいこん キャベツ セロリー コーン	じゃがいも	601	825	25.7	34.2
6 水	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ごまあえ アイコトマト	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	MILK	葉ねぎ ほうれん草 アイコトマト	たけのこ しょうが もやし	さつまいも でん粉	646	819	27.7	34.3
7 木	食パン	牛乳 ミネストローネ チーズポテト ぼんかん	鶏肉 ミックスビーンズ チーズ	MILK	トマト パセリ ぼんかん	キャベツ	じゃがいも	617	754	24.8	29.9
8 金	親子どんぶり (麦ごはん)	牛乳 れんこんの炒め物	たまご 鶏肉 豚肉 かまぼこ 高野豆腐	MILK	葉ねぎ 小松菜	しめじ れんこん 枝豆	さつまいも でん粉	647	817	27.9	34.1
11 (月)	建国記念の日										
12 火	ごはん	牛乳 みそ煮込みうどん キャベツとほうれん草の炒め物 おかかふりかけ	鶏肉 天から 油揚げ 豚肉 赤みそ 麦みそ ふりかけ	MILK	葉ねぎ ほうれん草	はくさい だいこん キャベツ	さつまいも 生めん	600	758	22.9	28.1
13 水	ごはん	牛乳 春雨汁 魚のレモンソースあえ 塩もみ野菜	鶏肉 シイラ	MILK	ほうれん草	はくさい しめじ キャベツ	さつまいも 春雨	634	806	27.0	33.2
14 木	コッペパン	牛乳 じゃがいものウインナー煮 オムレツ しらす干し入りソテー チョコ大豆クリーム	ウインナー オムレツ しらす干し	MILK	いんげん 小松菜	しめじ もやし コーン	さつまいも チョコ大豆クリーム	721	867	29.2	35.3
15 金	カレーピラフ	牛乳 ビーンズスープ ブロッコリーのサラダ バナナ	豚肉 鶏肉	MILK	ブロッコリー	グリーンピース キャベツ パセリ カラフラワー バナナ	さつまいも 砂糖	595	735	21.2	25.0
18 月	ごはん	牛乳 のっぺい汁 ししゃもフライ 春雨ときゅうりの酢のもの	鶏肉 厚揚げ ししゃも	MILK	葉ねぎ 茎わかめ	板こんにやく だいこん ごぼう	さつまいも でん粉	663	866	22.1	27.8
19 火	こめこ 米粉パン	牛乳 ミートボールのシチュー だいこんサラダ(別配缶:ツナ) はるか	ミートボール 白いんげん豆 ツナ	MILK	小松菜	はくさい エリンギ だいこん コーン	さつまいも じゃがいも	610	800	26.4	34.5
20 水	むぎ 麦ごはん	牛乳 いらたま汁 さんまのゆずみそ煮 卵の花炒り	たまご かまぼこ さんま 鶏ひき肉 おから	MILK	葉ねぎ にら	はくさい えのきたけ	さつまいも 麦	632	795	27.0	33.3
21 木	食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ チリコンカーン ヨーグルト	鶏肉 豚ひき肉 レドキドニー ボイル大豆	MILK	キャベツ	コーン	さつまいも	643	772	29.2	34.9
22 金	てまき 手巻きごはん	牛乳 つみれ汁 ミンチ納豆 きゅうり 手巻きのり	豚ひき肉 ひきわり納豆 アジボール 豆腐 麦みそ	MILK	葉ねぎ 小松菜	しょうが きゅうり はくさい だいこん えのきたけ	さつまいも 砂糖	620	782	29.0	35.7
25 月	ハヤシライス (むぎ 麦ごはん)	牛乳 ほうれん草のソテー せとか	牛肉	MILK	ほうれん草	しめじ グリンピース キャベツ コーン	さつまいも 麦	670	839	19.4	23.3
26 火	コッペパン	牛乳 ラーメン さつま芋といりこの揚げ煮 ミニゼリー	豚肉 いりこ	MILK	葉ねぎ チンゲン菜	もやし コーン	さつまいも 砂糖 さつまいも ピーチゼリー	669	837	26.2	32.2
27 水	ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 さばの塩焼き 白菜の甘酢あえ	豚肉 厚揚げ さば	MILK	いんげん	板こんにやく だいこん しめじ はくさい	さつまいも 砂糖	660	834	26.9	32.9
28 木	パーカー ハウスパン	牛乳 ポテトと野菜のスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜	鶏肉 ハンバーグ	MILK	小松菜	だいこん コーン キャベツ	さつまいも 砂糖	594	794	26.3	34.2

2月の献立について

○2月3日は節分です。1日(金)に行事食として、「いわしのおかか煮」「節分豆」を取り入れています。

○季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「れんこん」「ぼんかん」「はるか」「せとか」等を献立に取り入れています。

○19日は「食育の日」です。長崎県産の「米粉」を使った「米粉パン」、「にんじん」「白菜」を使った「ミートボールのシチュー」、佐世保産の「大根」を使用した「大根サラダ」を献立に取り入れています。

○20日(水)の「卵の花炒り」は、新献立です。



給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・さつまいも・キャベツ・きゅうり・だいこん・ほうれん草・れんこん・ブロッコリー・パセリ

長崎県産：にんじん・はくさい・アイコトマト・えのきたけ・しめじ・生しいたけ・ねぎ・はるか・せとか

小学校	中学校
平均値	平均値
639	806
25.5	31.4
摂取基準値	摂取基準値
650	830
26.8	34.2