



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）		1杯 <sup>キ</sup> - kcal たんぱく質 <sup>ク</sup> 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）	前期	後期		
1月	ごはん	牛乳 かきたま汁 節分豆 いわしの天ぷら れんこんのきんぴら	卵 大豆	牛乳	にんじん ねぎ れんこん たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	656	842	22.9	28.0	
2火	コッパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮 野菜ソテー はるか	ミートボール ちくわ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい はるか キャベツ エリンギ コーン	パン ジャがいも マーガリン	油	677	835	25.6	31.3
3水	ごはん	牛乳 みそ汁 さばの煮つけ 荳わかめの酢の物	さば 味噌 豆腐 油揚げ 荳わかめ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい だいこん えのきたけ しょうが	米 砂糖 ごま油	608	766	24.3	29.6	
4木	コッパン	牛乳 ポテトと野菜のスープ チリコンカーン ぼんかん	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう ぼんかん にんにく	たまねぎ キャベツ レッドキドニー	パン ジャがいも 油	679	834	29.4	36.0	
5金	ごはん	牛乳 すきやき 甘酢あえ ミニトマト	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん トマト ねぎ	はくさい だいこん こんにゃく しめじ	米 砂糖 マロニー	油	676	861	25.5	31.6
8月	麦ごはん	牛乳 つみれ汁 ぶりかけ（おかか） れんこんとレバーのごまがらめ せとか	タチウオボール 鶏レバー ぶりかけ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん せとか はくさい えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	630	792	23.9	29.1
9火	コッパン	牛乳 みそ煮込みうどん いちごジャム 小松菜の炒め物（しらす干し）	鶏肉 油揚げ 鶏もも 鰯もも てんぷら	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん コーン	たまねぎ だいこん いちごジャム	パン うどん 油	650	1071	25.3	39.0	
10水	ごはん	牛乳 親子煮 すりみフライ 昆布和え	鶏 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ すりみ 昆布	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	だいこん たまねぎ	米 砂糖 ジャがいも	油	692	906	25.9	33.6
12金	ごはん	牛乳 豆腐団子汁 さんまみぞれ煮 春雨の酢の物	さんまみぞれ煮 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり はくさい しいたけ	米 砂糖 春雨 しらすまご 白玉粉	ごま油	679	857	25.5	30.8
15月	牛丼 (麦ごはん)	牛乳 野菜わん ぼんかん	牛肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく しめじ はくさい ぼんかん	米 麦 砂糖 油	731	922	31.4	39.0	
16火	おたのしみ給食 材料を見て、どんな料理か考えてみよう！		豚肉 ウインナー	牛乳 スライスチーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ ジャがいも	油	656	795	26.2	30.9
17水	ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 さわら塩焼き おひたし	厚揚げ 豚肉 さわら	牛乳	にんじん いんげん	だいこん はくさい こんにゃく きゅうり	米 砂糖 油	614	833	24.8	36.7	
18木	黒砂糖パン	牛乳 ラーメン 大豆といりこの佃煮 りんご	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ いりこ	たまねぎ もやし コーン チンゲンサイ きくらげ りんご	パン 砂糖 ラーメン	695	879	29.1	36.5	
19金	ごはん	牛乳 けんちん汁 しいらの手作りフライ ひじきの炒り煮	しいら 豆腐 鶏肉 油揚げ ひじき	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう いんげん	米 里芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油	659	830	27.0	33.0
22月	カレーピラフ	牛乳 とうもろこしのスープ カラフルサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 フロccoliー ピーマン	たまねぎ コーン 緑豆 エリンギ グリンピース	米 砂糖 油	628	748	23.5	27.4	
24水	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 中華風あえ物 せとか	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり せとか にんにく セロリ しょうが エリンギ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	670	845	27.3	33.7
25木	バーカーハウスパン	牛乳 ポトフ タルタルソース 白身魚フライ ゆで野菜 パナナ	白身フライ ポークピッツ	牛乳	にんじん フロccoliー	たまねぎ はくさい パナナ だいこん キャベツ	パン タルタルソース	油	675	898	24.1	31.1
26金	ゆかりごはん	牛乳 のっぺい汁 厚焼き卵 切干大根の含め煮	厚焼き卵 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん しそ	だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ 切り干し大根	米 里芋 砂糖 片栗粉	油	638	801	23.1	27.8

<今月の献立について>

- 2月2日は節分です。  
2月1日に行事食として「いわしの天ぷら」「節分豆」を実施します。
- 季節の野菜、果物として、「れんこん」「はくさい」「ほうれんそう」「ぼんかん」「はるか」「せとか」等を献立に取り入れています。
- 5日は「すきやき」、15日「牛丼」は長崎県産牛肉等学校給食活用推進事業により『長崎和牛』の提供があります。お楽しみに♪
- 19日は「食育の日」にちなみ、佐世保産の「しいら」を使ったフライ、長崎県産の「ひじき」を炒め煮にして取り入れます。

<今月の食材>

- 佐世保産：キャベツ・ほうれんそう・きゅうり  
れんこん・パセリ・しいら
- 長崎県産：はくさい・ねぎ・しょうが・だいこん  
しめじ・せとか・ひじき・えのきたけ  
はるか・ぼんかん・長崎和牛・エリンギ  
くわかめ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。  
※使用する食材は、天候により変更する場合があります。

平均値	
661	850
25.8	32.5
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2

