

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3 (月)	牛乳 米粉パン ABCスープ いわしのカリカリフライ ほうれん草のソテー 節分豆	とりにく だいず	ぎゅうにゅう いわし	にんじん パセリ ほうれん草	はくさい たまねぎ コーン	こめこパン マカロニ	あぶら	623 26.6
4 (火)	牛乳 ごはん 大根の炒め煮 ひよつづの酢のもの	ぶたにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	580 22.6
5 (水)	牛乳 コッペパン たまごスープ パンネのミートソース オレンジ	とりにく たまご あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ コーン オレンジ	コッペパン かたくりこ マカロニ さとう	あぶら	635 29.7
6 (木)	牛乳 ごはん (佐世保市内産) のっぺい汁 さわらのフライ 塩こんぶあえ	とりにく とうふ さわら	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ ほうれん草	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ さといも かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	619 26.6
7 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 切り干し大根の酢のもの	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	614 24.2
10 (月)	牛乳 黒砂糖パン スープスパゲティ ツナサラダ (ツナ) りんご	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ エリンギ だいこん きゅうり りんご	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	599 25.4
12 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ オムレツ キャベツのソテー	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	619 30.8
13 (木)	牛乳 ごはん すいとん ちくわの磯辺揚げ 茎わかめの炒め煮	とりにく ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ しらたまこ さとう	あぶら ごまあぶら	621 21.3
14 (金)	牛乳 チキンカレー (麦ごはん) 白菜サラダ ハナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい コーン ハナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	638 20.7
17 (月)	牛乳 はちみつパン じゃがいものウインナー煮 ツナ入りソテー せとか	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ せとか	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	588 23.4
18 (火)	牛乳 ごはん (少な目) みそ煮込みうどん 大豆といりこの佃煮 ミニトマト	とりにく あぶらあげ あかみそ むぎみそ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ アイコトマト	たまねぎ だいこん ごぼう	こめ うどん さとう		583 24.1
19 (水)	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 ひじきとれんこんのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ きゅうり コーン れんこん	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン ごまあぶら	579 24.3
20 (木)	牛乳 五目ごはん つみれ汁 厚焼き卵 かおりあえ	ぶたにく あぶらあげ たちうおボール とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	しめじ たまねぎ はくさい だいこん	こめ さとう	あぶら	584 27.0
21 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら ラー油 ごまあぶら	608 26.5
25 (火)	牛乳 ごはん 具汁 さんまの甘露煮 きんぴら	だいず あつあげ とうにゅう むぎみそ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん はくさい ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	641 27.1
26 (水)	牛乳 パインパン ラビオリスープ 白身魚フライ プロッコリーのサラダ	ホキ	ぎゅうにゅう	ほうれん草 にんじん プロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パインパン ラビオリ さとう	あぶら	606 25.0
27 (木)	牛乳 親子丼 (麦ごはん) チンゲン菜の炒め物 ハナナ	たまご とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし ハナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	589 25.5
28 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼ汁 さばの梅煮 塩もみ野菜	あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが うめほし キャベツ	こめ さとう	あぶら	574 25.3

\* 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。

\* 栄養価は、小学校中学年(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  
26.8

2月2日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。  
「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「盡力」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。  
節分にちなんで、給食では前日の2月3日(月)に『いわしのカリカリフライ』と『節分豆』を予定  
しています。

**食材・献立 について(予定)**  
\*天候や価格 により変更になる場合があります。  
★佐世保市産：米(6日)・牛乳・煮干し・パセリ・ほうれん草  
★長崎県産：米・麦・卵・大豆・さば・さわら・ひよつづ・茎わかめ・いりこ・  
ひじき・にんじん・ねぎ・アイコトマト・白菜・大根・きゅうり・  
キャベツ・切干大根・エリンギ・しいたけ・せとか・じゃがいも  
★19日(水)は、食育の日で長崎県産の「白菜」を使った「白菜のクリーム煮」、  
長崎県産のひじきを使った「ひじきとれんこんのサラダ」を実施します。

6日に使用する米は、宮中献穀佐世保市奉養会より、佐世保市内産の米を無償提供していただきました。  
令和6年11月23日に行われた新嘗祭では、42年ぶりに佐世保市が長崎県代表として推薦され、  
上柚木町相当地区の米が献上されました。 ※提供される米は献上米ではありません。