

平成31年

2月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック小学校

日 曜	献 立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		小学校 1学年 -
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1 金	ごはん とりにく しおみやささい せつぶんまめ	とりにく あつあげ いわし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ レモン はくさい	ごはん てんぷん さとう	あぶら	632 kcal 24.7
4 月	パンパン ポトフ オムレツ チンゲンサイのソテー	とりにく ポークピッツ オムレツ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも	あぶら	596 kcal 27.6
5 火	ごはん ひよっつるのすいもの さばのみそに ほうれんそうのおひたし	とりにく さば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう		614 kcal 24.1
6 水	こめこパン わんたんじる だいがくいも りんご	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし りんご	パン ワンタン さつまいも さとう	あぶら ごま	631 kcal 21.6
7 木	ごはん みそしる いわしのうめに れんこんきんぴら	あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ えのき れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	646 kcal 23.4
8 金	むぎごはん ポークカレー じゃこサラダ(じゃこ) ミニトマト	ぶたにく しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ミニトマト	たまねぎ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	649 kcal 19.9
12 火	ごはん すいとんじる さけしおやき くきわかめのいために	とりにく さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ しらたまこ	あぶら	608 kcal 25.3
13 水	コッパン みそにこみうどん きびなごのてんぷら いんげんのごまあえ	とりにく さつまあげ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい	パン うどん さとう	あぶら ごま	647 kcal 26.7
14 木	ごはん すきやき こうはくなます りんご	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しめじ だいこん りんご こんにゃく	ごはん マロニー さとう	あぶら	657 kcal 23.0
15 金	むぎごはん おやこどんぶり こんぶあえ はるか	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい エリンギ はるか	ごはん むぎ さとう てんぷん	あぶら	611 kcal 24.0
18 月	しょくパン ポークビーンズ コーンシュウマイ キャベツのソテー いちごジャム	ぶたにく だいず シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら	691 kcal 29.4
19 火	ひじきごはん だいこんのみそしる あじすりみあげ おひたし せとか	とりにく むぎみそ うすあげ とうふ あじすりみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ もやし せとか	ごはん さとう	あぶら	619 kcal 25.6
20 水	コッパン わふうスパゲティ りんごサラダ いっしょくこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ りんご	パン スパゲティ さとう	あぶら	651 kcal 27.1
21 木	ごはん もすくのかきたまじる さんまのかんろに うらかみそぼろ	たまご さんま とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん	たまねぎ ごぼう もやし えだまめ こんにゃく	ごはん てんぷん さとう	あぶら	693 kcal 28.9
22 金	すめし うおそうめんじる ミンチなっとう きゅうり てまきのり	あいびきにく なっとう とうふ おさかなパスタ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん さとう	あぶら	625 kcal 25.8
25 月	くろざとうパン ミートボールのシチュー ブロッコリーのサラダ りんご	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン りんご	パン さとう じゃがいも しらばなまめ	あぶら	593 kcal 23.0
26 火	ごはん こじる あじしおやき ごまあえ	とりにく あじ だいず あつあげ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ はくさい	ごはん さといも さとう	ごま	632 kcal 29.4
27 水	コッパン カレーうどん ツナサラダ(ツナ) はるか	とりにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん レモン はるか	パン うどん さとう	あぶら	664 kcal 25.9
28 木	むぎごはん ちゅうかに リャンパンウースー(きんしたまご)	とりにく あつあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	ごはん むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	656 kcal 22.0

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：米・牛乳・だいこん・れんこん・パセリ・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう・ブロッコリー
- ★長崎県産：にんじん・はくさい・ねぎ・ミニトマト・はるか・せとか・しめじ・エリンギ・ひよっつる・くきわかめ・きびなご
- ★19日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立にしています。

毎月19日は
食育の日

2月3日 節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。豆まきには、豆にある「霊力」で災いをはらうという意味がこめられています。また、節分にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下を立て、邪気をはらうという習慣もあります。給食では、1日の献立に「いわしのレモンソースづけ」と、「節分豆」を取り入れています。



平成31年

2月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック中学校

日 曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校 1種校 -
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(kcal)
1 金	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 いわしのレモンソースづけ 塩もみ野菜 節分豆	とりにく あつあげ いわし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ レモン はくさい	ごはん てんぷん さとう	あぶら	803 kcal 31.4
4 月	パン 牛乳 ポトフ オムレツ チンゲンサイのソテー	とりにく ポークビッツ オムレツ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも	あぶら	795 kcal 35.3
5 火	ごはん 牛乳 ひよっつるの吸い物 さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし	とりにく さば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう		771 kcal 29.4
6 水	米粉パン 牛乳 わんだん汁 大学芋 りんご	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし りんご	パン ワンタン さつまいも さとう	あぶら ごま	792 kcal 26.8
7 木	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのうめ煮 れんこんきんぴら	あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ えのき れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	813 kcal 28.2
8 金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー じゃこサラダ(じゃこ) ミニトマト	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー ミニトマト	たまねぎ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	822 kcal 24.2
12 火	ごはん 牛乳 すいとん汁 さけ塩焼き 茎わかめの炒め煮	とりにく さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	ごはん さとう ごむぎこ しらたまこ	あぶら	758 kcal 29.5
13 水	コッパン 牛乳 みそ煮込みうどん きびなごの天ぷら いんげんのごま和え	とりにく さつまあげ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい	パン うどん さとう	あぶら ごま	774 kcal 31.8
14 木	ごはん 牛乳 すき焼き 紅白なます りんご	ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しめじ だいこん りんご こんにゃく	ごはん マロニー さとう	あぶら	826 kcal 28.1
15 金	麦ごはん 牛乳 親子どんぶり 昆布和え はるか	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい エリンギ はるか	ごはん むぎ さとう てんぷん		765 kcal 29.2
18 月	食パン 牛乳 ポークビーンズ コーンシュウマイ キャベツのソテー いちごジャム	ぶたにく だいず シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら	868 kcal 36.7
19 火	ひじきごはん 牛乳 大根のみそ汁 あじすりみ揚げ おひたし せとか	とりにく むぎみそ うすあげ とうふ あじすりみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ もやし せとか	ごはん さとう	あぶら	810 kcal 29.8
20 水	コッパン 牛乳 和風スパゲティ りんごサラダ 一食小魚	ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ りんご	パン スパゲティ さとう	あぶら	774 kcal 31.3
21 木	ごはん 牛乳 もずくのかきたま汁 さんまのかんろ煮 浦上そば	たまご さんま とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ ごぼう もやし えだまめ こんにゃく	ごはん てんぷん さとう	あぶら	850 kcal 35.0
22 金	酢飯 牛乳 魚そめん汁 ミンチ納豆 きゅうり 手巻きのり	あいびきにく なつとう とうふ おさかなパスタ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん さとう	あぶら	790 kcal 31.9
25 月	黒砂糖パン 牛乳 ミートボールのシチュー ブロッコリーのサラダ りんご	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン りんご	パン さとう じゃがいも しらはなまめ	あぶら	789 kcal 29.7
26 火	ごはん 牛乳 呉汁 あじ塩焼き ごま和え	とりにく あじ だいず あつあげ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ はくさい	ごはん さといも さとう	ごま	785 kcal 34.1
27 水	コッパン 牛乳 カレーうどん ツナサラダ(ツナ) はるか	とりにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん レモン はるか	パン うどん さとう	あぶら	803 kcal 31.5
28 木	麦ごはん 牛乳 中華煮 リャンバンウースー(錦糸卵)	とりにく あつあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	ごはん むぎ じゃがいも さとう はるか	あぶら ごまあぶら	830 kcal 26.7

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：米・牛乳・だいこん・れんこん・パセリ・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう・ブロッコリー
- ★長崎県産：にんじん・はくさい・ねぎ・ミニトマト・はるか・せとか・しめじ・エリンギ・ひよっつる・くきわかめ・きびなご
- ★19日食育の日は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立にしています。

毎月19日は
食育の日

2月3日 節分

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。豆まきには、豆にある「霊力」で災いをはらうという意味がこめられています。また、節分にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。給食では、1日の献立に「いわしのレモンソースづけ」と、「節分豆」を取り入れています。

