

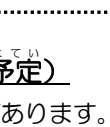
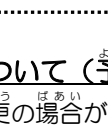
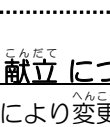
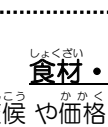
日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価	
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1 (木)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとやさいのうまに ごまあえ りんご	とりにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ れんこん キャベツ りんご	こめ さといも さとう	あぶら ごま	633 25.7	
2 (金)	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる いわしのうめに クーブイリチー せつぶんまめ	たまご いわし ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ うめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	631 26.4	
5 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン はくさいのクリームに オムレツ ほうれんそうのソテー	とりにく しろいんげんまめ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	597 28.1	
6 (火)	ぎゅうにゅう ぶたどん(むぎごはん) くきわかめのすのもの いちごクレープ	ぶたにく さつまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい しいたけ だいこん	こめ さとう むぎ かたくりこ いちごクレープ	あぶら ごまあぶら	615 24.7	
7 (水)	ぎゅうにゅう くろざとうパン じゃがいものウインナーに ブロッコリーのサラダ ぼんかん	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ ぼんかん	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	585 22.0	
8 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ごじる あじフライ ゆでキャベツ 1しょくソース	だいず とうふ とうにゅう むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	616 27.0	
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にこみおでん(うずらのたまご) おひたし ミニトマト	とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう アイコトマト	だいこん こんにゃく はくさい	こめ じゃがいも さとう		577 24.3	
13 (火)	ぎゅうにゅう ごはん すいとん いかのてんぷら にんじんしりしり	とりにく いか ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい コーン	こめ こむぎこ しらたまこ	あぶら	695 25.9	
14 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン スープスパゲティ もやしのソテー せとか	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ もやし せとか	コッペパン スパゲティ	あぶら	597 25.1	
15 (木)	ぎゅうにゅう ポークカレー(むぎごはん) じゃこサラダ(しらすぼし) パナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	641 19.4	
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ パンサンスー 1しょくこざかな	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	637 28.2	
19 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン ラーメン えびしゅうまい ゆかりあえ はるか	やきぶた えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ もやし コーン きくらげ キャベツ はるか	はちみつパン ラーメン		651 26.5	
20 (火)	ぎゅうにゅう ごはん すきやき だいこんのすのもの パナナ	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 こんにゃく しいたけ だいこん きゅうり パナナ	こめ マロニー さとう	あぶら	646 23.3	
21 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン コーンポタージュ かぼちゃひきにくフライ こまつなのソテー	とりにく ひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ こまつな	たまねぎ コーン もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	668 24.8	
22 (木)	ぎゅうにゅう ごもくごはん つみれじる あつやきたまご しおこんぶあえ	ぶたにく あぶらあげ たちうおボール たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しめじ えだまめ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	581 26.4	
26 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ポテトとキャベツのスープ ししゃもフライ かおりあえ りんごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん かおり	キャベツ たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも ジャム	あぶら	610 25.4	
27 (火)	ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) みそにこみうどん おかかいため せとか	とりにく あぶらあげ むぎみそ あかみそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ せとか	こめ うどん	あぶら	576 21.8	
28 (水)	ぎゅうにゅう パインパン ポークビーンズ はくさいサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ はくさい きゅうり コーン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	605 26.6	
29 (木)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる さばのにつけ しおもみやさい	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん しょうが キャベツ	こめ さといも かたくりこ さとう		584 27.2	
* 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。		650
* 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		26.8



2月3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「霊力」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2日(金)に『いわしの梅煮』と『節分豆』を予定しています。



食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・れんこん

★長崎県産：麦・荳わかめ・にんじん・ねぎ・アイコトマト・きゅうり・しょうが・大根・パセリ・キャベツ・はくさい・えのきたけ・エリンギ・しいたけ・さば・大豆・ぼんかん・はるか・せとか

★毎月19日は食育の日で佐世保市の学校給食では地場産物を使用した献立を実施しています。19日(月)に長崎県産の「はるか」を給食で紹介します。