

令和4年



2月 学校給食献立予定表

佐世保市立山手小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さわらしおやき れんこんのきんぴら	さわら あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん こんにゃく しょうが ごぼう	だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	622 24.2
2 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう ボルシチ はくさいサラダ ぼんかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ぼんかん たまねぎ きゅうり ピート	はくさい だいこん コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	582 21.9
3 (木)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう やさいわん いわしのレモンソースづけ しおもみキャベツ せつぶんまめ	いわし とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ はくさい レモン	たまねぎ しめじ	こめ でんぶん さとう	あぶら	624 25.5
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいこんのべっこうに ひよつづのすのもの(きんしたまご)	ぎゅうにく きんしたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん いんげん	だいこん きゅうり	こんにゃく	こめ さとう はるさめ	あぶら	622 20.2
7 (月)	パンパン ぎゅうにゅう ビーフンじる コーンシュウマイ やさいいため	ぶたにく かまぼこ コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ	パン ビーフン	あぶら	571 22.4
8 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん おひたし ミニトマト	とうふ たまご とりひきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ ミニトマト	にんじん	もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	610 26.1
9 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう カレービーンズ ドレッシングサラダ りんご	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり りんご	キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	693 27.0
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう すいとん さんまうめに こんぶあえ	さんまうめに とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん		こめ こむぎ しらたまご さとう		608 22.3
14 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう スープスパゲティ カラフルサラダ はるか	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう あかピーマン	にんじん	はるか たまねぎ エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	607 24.1
15 (火)	ごもくおこわ ぎゅうにゅう つみれじる あつやきたまご しおもみきゅうり	あつやきたまご タチウオボール とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり しめじ しょうが えだまめ	たまねぎ しょうが	こめ もちこめ さとう	あぶら	623 27.5
16 (水)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ しろみざかなフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ホキフライ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ クリームコーン	キャベツ コーン	パン タルタルソース あぶら		581 23.8
17 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー じゃこサラダ(しらすぼし)	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん		こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	627 20.1
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ごじる さばのしおやき ひじきのいりに	さばとりにく あつあげ だいず とうにゅう むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	だいこん		こめ さといも さとう	あぶら	665 29.1
21 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ パンネのミートソース せとか	ぶたひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト パセリ	にんじん	せとか たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも パンネ さとう	あぶら	650 27.3
22 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう にこみおでん(うすらたまご) あますあえ おかかぶりかけ	あつあげ ちくわ うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	だいこん こんにゃく	キャベツ	こめ じゃがいも むぎ さとう		616 24.0
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう チャーシューとうふ ちゅうかふうあえもの はるか	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はるか もやし しめじ	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	693 27.9
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに きびなごごまフライ かおりあえ	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう きびなごごまフライ	にんじん いんげん	はくさい ごぼう	こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	698 25.0
28 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう みそにこみうどん だいずといりこのつくだに りんご	とりにく あぶらあげ あかみそ だいず むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	りんご はくさい しめじ	たまねぎ ふかねぎ	パン うどん さとう		645 27.8

★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。



2月3日は節分です。節分は立春の前日、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『いわしのレモンソース漬け』と『節分豆』を予定しています。

まいつき19にちは しょくいくのひ

学校給食 摂取基準
650 kcal
26.8g

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・ほうれん草・パセリ・れんこん・大根・きゅうり

★長崎県産：大豆・ひよつづ・ひじき・にんじん・ねぎ・ミニトマト・ブロッコリー・しょうが・白菜・キャベツ・しめじ・エリンギ・ぼんかん・はるか・せとか・じゃがいも

★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。