



# 平成30年2月 きゅうしょくこんだてひょう 佐世保市立柚木小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	
1 (木)	ごはん きゅうにゅう にくみそおでん こんぶあえ りんご	とりひきにく	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ	りんご	こめ	あぶら	660
		あつあげ てんぷら みそ	こんぶ	いんげん	だいこん こんにゃく きゅうり		さといも さとう	こまあぶら	24.3
2 (金)	ごはん きゅうにゅう とりごぼうじる ゆかりあえ いわしのレモンソースづけ せつぶんまめ	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	だいこん	こめ	あぶら	635
		おさかなボール あぶらあげ せつぶんまめ		ねぎ ゆかり	はくさい ごぼう レモン		さとう かたくりこ		24.7
5 (月)	こめこパン きゅうにゅう かきあげうどん しらすぼしいりソテー	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		パン	あぶら	610
		てんぷら	しらすぼし	ほうれんそう	はくさい キャベツ やさいかきあげ		うどんめん		24.6
6 (火)	ごはん きゅうにゅう みそしる さんまのうめに きりほしだいこんのいために	あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		こめ	あぶら	653
		みそ さんまのうめに ぶたにく		ねぎ いんげん	ごぼう きりほしだいこん		さつまいも さとう		20.9
7 (水)	くろぎとうパン きゅうにゅう ミートボールのシチュー ブロッコリーサラダ ぼんかん	ミートボール	きゅうにゅう	にんじん	しめじ	ぼんかん	パン	あぶら	612
		しらはなまめ		ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ		さとう じゃがいも		24.4
8 (木)	むぎごはん きゅうにゅう きゅうにくとだいこんのべっこうに あまずあえ アイコトマト やさいふりかけ	きゅうにく	きゅうにゅう	にんじん	だいこん		こめ	あぶら	644
		てんぷら あつあげ		いんげん ほうれんそう アイコトマト	こんにゃく はくさい		さとう		23.2
9 (金)	ごもくごはん きゅうにゅう すましじる あつやきたまご ごまあえ	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	はくさい	たまねぎ	こめ	ごま	607
		とうふ あぶらあげ あつやきたまご 赤かまぼこ		ねぎ	れんこん もやし きゅうり		さとう		24.3
13 (火)	ごはん きゅうにゅう ハッポウサイ はるまき ピリからきゅうり	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		こめ	あぶら	703
		ミートボール 赤かまぼこ はるまき		いんげん	はくさい きゅうり エリンギ		かたくりこ さとう	こまあぶら	23.3
14 (水)	コッペパン きゅうにゅう ポークビーンズ りんご キャベツのソテー ぼうチーズ	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		パン	あぶら	654
		だいま ウィンナー	チーズ	トマト(缶) こまつな	キャベツ りんご		じゃがいも さとう		29.1
15 (木)	ごはん きゅうにゅう かきたまじる さばのみそに おひたし	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	もやし		こめ		631
		たまご さばのみそに かまぼこ		ねぎ ほうれんそう	たまねぎ		かたくりこ さとう		27.5
16 (金)	むぎごはん きゅうにゅう チキンカレー ツナサラダ	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	レモン	こめ	あぶら	670
		ツナ			だいこん きゅうり りんごピューレ		むぎ じゃがいも さとう		19.8
19 (月)	コッペパン きゅうにゅう ラビオリスープ ひじきサラダ きびなごごまフライ はるか	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		パン	あぶら	606
		ラビオリ	きびなごごまフライ ひじき	チンゲンサイ ブロッコリー	コーン はるか		さとう		27.3
20 (火)	ごはん きゅうにゅう あつあげとやさいのうまに さけのしおやき あまずキャベツ	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		こめ	あぶら	678
		あつあげ さけのしおやき		いんげん	ごぼう こんにゃく キャベツ		さとう さといも		31.4
21 (水)	レーズンパン きゅうにゅう じゃがいものウィンナーに オムレツ ほうれんそうのソテー	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		パン	あぶら	661
		ポークビッツ オムレツ		ほうれんそう	えだまめ コーン		じゃがいも さとう		27.0
22 (木)	キムタクごはん きゅうにゅう ちゅうかスープ やきぎょうざ ナムル	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん	はくさい	キムチ	こめ	あぶら	635
		トピウボール ぎょうざ		にら こまつな ねぎ	たまねぎ たくあん もやし		はるさめ さとう	こまあぶら	25.8
23 (金)	ごはん きゅうにゅう とうふだんごじる いわしみそれに くきわかめのきんぴら	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		こめ	あぶら	641
		とうふ ぶたにく いわしみそれに	くきわかめ	ねぎ いんげん	はくさい		しらたまご さとう		24.8
26 (月)	しょくパン きゅうにゅう コンソメスープ ミニゼリー パンネのミートソース	とりにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		パン	あぶら	634
		ウィンナー あいびきに ミックスビーンズ		ほうれんそう トマト(缶)	キャベツ		パンネ さとう ミニゼリー		27.4
27 (火)	むぎごはん きゅうにゅう とうふのそぼろどん はるさめサラダ	とりひきにく	きゅうにゅう	にんじん	きゅうり		こめ	あぶら	653
		とうふ たまご 赤かまぼこ		ねぎ	たまねぎ		はるさめ さとう かたくりこ		27.9
28 (水)	コッペパン きゅうにゅう みそちゃんぽん いりこのつくだに せとか	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		パン	あぶら	615
		ちくわ	いりこ	ねぎ	キャベツ もやし せとか		ちゃんぽんめん さとう ごま		29.7

## 2月3日節分



節分に豆をまく行事は、中国から伝わりました。

病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うための行事で、奈良時代に始まったそうです。節分の日にはいわしの頭を門にかかげて厄よけをする風習もあります。

2日は「節分豆」があります。

〈2月の佐世保・長崎県産品〉 \* 予定です。

米、牛乳、大根、れんこん にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、煮干し、くきわかめ、エリンギ、きりほしだいこん、せとか、はるか、