

平成 28 年 2 月 学校給食予定献立表(B)

佐世保市学校給食センター

| 日付<br>曜日  | 献立名                                            | 主 な 働 き と 材 料 名                 |                   |                      |                                               |                                    |                       | だし類        | 栄養価   |       |  |
|-----------|------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|------------|-------|-------|--|
|           |                                                | 体をつくる基になる                       |                   | 体の調子を整える基になる         |                                               | エネルギーの基になる                         |                       |            | エネルギー | たんぱく質 |  |
|           |                                                | 1群                              | 2群                | 3群                   | 4群                                            | 5群                                 | 6群                    |            |       |       |  |
| 1<br>(月)  | お弁当の日                                          |                                 |                   |                      |                                               |                                    |                       |            |       |       |  |
| 2<br>(火)  | 牛乳 ごはん 白玉団子汁 さばの塩焼き<br>大根のみそ煮                  | さば 鶏肉<br>豆腐 麦みそ<br>かまぼこ<br>天ぷら  | 牛乳                | にんじん 葉ねぎ             | だいこん たまねぎ<br>ごぼう えだまめ                         | こめ<br>白玉団子<br>砂糖                   |                       | 煮干<br>だし昆布 | 799   | 33.5  |  |
| 3<br>(水)  | 牛乳 はちみつパン 白菜と肉団子のスープ<br>ジャーマンポテト 江上ぶんとん        | ミートボール<br>ウインナー                 | 牛乳                | ほうれん草 にんじん           | はくさい たまねぎ<br>しめじ グリンピース<br>ぶんとん               | はちみつパン<br>じゃがいも<br>マロニー            | 油                     |            | 788   | 28.6  |  |
| 4<br>(木)  | 牛乳 ごはん かき卵汁 いわしの生姜煮<br>おひたし 節分豆                | いわし<br>卵<br>かまぼこ<br>大豆          | 牛乳                | ほうれんそう にんじん<br>葉ねぎ   | たまねぎ もやし                                      | こめ<br>砂糖<br>でん粉                    |                       | 煮干<br>だし昆布 | 765   | 30.1  |  |
| 5<br>(金)  | 牛乳 コッペパン スープスパゲティ<br>鮭のソテー ひじきサラダ 一食小魚(アーモンド入) | 鮭<br>鶏肉<br>ベーコン(卵乳ナシ)           | 牛乳<br>ひじき<br>いりこ  | にんじん パセリ             | キャベツ たまねぎ<br>しめじ                              | コッペパン<br>スパゲティ<br>砂糖               | アーモンド<br>オリーブ油<br>ごま油 |            | 803   | 41.3  |  |
| 8<br>(月)  | 牛乳 いりこ菜めし 厚揚げと野菜の煮物<br>いそ香和え ぼんかん              | 厚揚げ<br>うずら卵<br>天ぷら<br>鶏肉        | 牛乳<br>いりこ<br>もみのり | にんじん                 | ぼんかん たまねぎ<br>こんにゃく キャベツ<br>たけのこ もやし<br>グリンピース | こめ<br>砂糖                           |                       | 煮干         | 788   | 28.7  |  |
| 9<br>(火)  | 牛乳 ごはん さつま汁 あじ開きフライ<br>野菜の煮浸し                  | あじ<br>厚揚げ<br>鶏肉 麦みそ<br>薄揚げ      | 牛乳                | 小松菜 にんじん<br>葉ねぎ      | もやし だいこん<br>こんにゃく えのきたけ                       | こめ<br>さつまいも                        | 油                     | 煮干         | 830   | 32    |  |
| 10<br>(水) | 牛乳 パインパン ビーフン汁<br>ポテトサラダ 一食マヨネーズ ミントマト         | 豚肉<br>かまぼこ                      | 牛乳                | ミニトマト にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ もやし<br>きゅうり きくらげ                         | パイパン<br>じゃがいも<br>ビーフン              | マヨネーズ                 |            | 832   | 27.1  |  |
| 12<br>(金) | 牛乳 食パン ベーコンとレタスのスープ<br>コロッケ キャベツのソテー チョコジャム    | ベーコン(卵乳ナシ)                      | 牛乳                | にんじん ピーマン            | キャベツ たまねぎ<br>レタス コーン<br>しめじ                   | 食パン<br>コロッケ<br>チョコジャム              | 油                     |            | 874   | 26.5  |  |
| 15<br>(月) | 牛乳 ごはん 五目煮 厚焼卵<br>ゆかりあえ                        | 厚焼卵<br>厚揚げ<br>鶏肉<br>天ぷら         | 牛乳<br>昆布          | にんじん                 | キャベツ だいこん<br>こんにゃく れんこん<br>ごぼう えだまめ           | こめ<br>里芋<br>砂糖                     | 油                     | 煮干         | 822   | 32.1  |  |
| 16<br>(火) | 牛乳 ビーフカレー ブロッコリーのサラダ<br>バナナ                    | 牛肉                              | 牛乳                | にんじん ブロッコリー          | バナナ たまねぎ<br>きゅうり コーン<br>グリンピース りんご            | こめ<br>じゃがいも<br>砂糖                  | 油                     |            | 883   | 23.7  |  |
| 17<br>(水) | 牛乳 コッペパン ポークビーンズ<br>野菜と卵のソテー りんご               | 豚肉<br>卵 大豆<br>ウインナー             | 牛乳                | にんじん アスパラ<br>パセリ     | たまねぎ りんご<br>キャベツ                              | コッペパン<br>じゃがいも<br>いんげん豆 ひよこ豆<br>砂糖 | 油                     |            | 854   | 34.9  |  |
| 18<br>(木) | 牛乳 麦ごはん 鶏ごぼう汁 さんまの梅煮<br>炒り豆腐                   | さんま<br>豆腐 天ぷら<br>鶏肉 薄揚げ<br>かまぼこ | 牛乳                | にんじん ほうれん草<br>葉ねぎ    | たまねぎ ごぼう<br>こんにゃく だいこん                        | こめ<br>麦<br>砂糖                      | 油                     | 煮干         | 836   | 34.1  |  |
| 19<br>(金) | 牛乳 黒砂糖パン とうもろこしのスープ<br>ししやもフライ アーモンドあえ さつまポテト  | 鶏肉                              | 牛乳<br>ししやも        | にんじん ほうれん草           | たまねぎ はくさい<br>コーン もやし                          | 黒砂糖パン<br>さつまポテト<br>砂糖              | 油<br>アーモンド            |            | 792   | 28.6  |  |
| 22<br>(月) | 牛乳 ごはん 里芋の含め煮<br>野菜のじゃこ炒め オレンジ                 | 厚揚げ<br>鶏肉                       | 牛乳<br>しらす干し       | にんじん 絹さや<br>いんげん     | オレンジ だいこん<br>こんにゃく キャベツ<br>もやし                | こめ<br>里芋<br>砂糖                     | 油                     | 煮干         | 765   | 26.8  |  |
| 23<br>(火) | 牛乳 ごはん ぶたすき<br>もやしのナムル(錦糸卵付)                   | 豚肉<br>焼き豆腐<br>錦糸卵               | 牛乳                | にんじん                 | はくさい もやし<br>こんにゃく たまねぎ<br>深ねぎ えのきたけ           | こめ<br>マロニー<br>砂糖                   | 油<br>ごま油              |            | 825   | 31.6  |  |
| 24<br>(水) | 牛乳 米粉パン 豆のポタージュ オムレツ<br>フレンチサラダ                | オムレツ<br>鶏肉<br>大豆                | 牛乳                | にんじん パセリ             | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり                             | 米粉パン<br>じゃがいも<br>砂糖                | 油                     |            | 829   | 39.9  |  |
| 25<br>(木) | 牛乳 ごはん 中華スープ お魚餃子<br>にんにくの芽の炒め物 しゅうまいのたれ       | 卵<br>肉団子<br>お魚餃子<br>豆腐 豚肉       | 牛乳                | ニンニクの芽 ほうれん草<br>にんじん | もやし たまねぎ<br>たけのこ                              | こめ<br>でん粉                          | 油                     |            | 801   | 29.3  |  |
| 26<br>(金) | 牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ<br>りんごサラダ 棒チーズ           | ベーコン(卵乳ナシ)                      | 牛乳<br>チーズ         | ブロッコリー にんじん          | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ りんご<br>しめじ                  | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖               | 油                     |            | 740   | 27.6  |  |
| 29<br>(月) | 牛乳 ごはん みそ汁<br>白身魚と野菜の甘酢あん ふりかけ(卵入り)            | ホキ<br>豆腐<br>麦みそ<br>薄揚げ          | 牛乳<br>あおさ         | ピーマン 赤ピーマン           | だいこん はくさい<br>たまねぎ しめじ<br>黄ピーマン                | こめ<br>でん粉<br>砂糖                    | 油                     | 煮干         | 766   | 29.8  |  |



大豆

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内!」と言って豆をまきます。大豆は、「畑の肉」と言われるようにたんぱく質を多く含み、ビタミン・ミネラルも豊富で、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆をもっと食べてほしいと考え、献立に節分豆を取り入れています。

基準値

820kcal

30.0g

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 大根 キャベツ 深ねぎ パセリ  
ブロッコリー きゅうり 煮干し

今月の長崎県産(予定)

にんじん さつまいも れんこん ねぎ はくさい しょうが  
レタス エリンギ ミントマト(アイコマト) ぼんかん