令和　2 年　2 月　学校給食献立予定表(B)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	だし類	栄養価 エネルギー たんぱく質
3 (月)	牛乳　ごはん　豚汁　いわしの梅煮 ブロッコリーのおひたし　節分豆	いわし梅煮 厚揚げ 豚肉　節分豆 麦みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー　にんじん	キャベツ　だいこん こんにゃく　ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	858 33.2
4 (火)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 さわらの塩麹焼き　蓮根と茸の炒め物	サワラ 鶏肉　薄揚げ かまぼこ 天ぷら	牛乳	にんじん　葉ねぎ	ごぼう　こんにゃく だいこん　れんこん しめじ　エリンギ	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	780 34.3
5 (水)	牛乳　コッペパン　ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き もやしとピーマンのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト　にんじん ピーマン	もやし　たまねぎ しめじ　セロリ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ マカロニ	ｵﾘｰﾌﾞ油 油		771 33.3
6 (木)	牛乳　麦ごはん　冬野菜カレー　白菜サラダ ぽんかん	豚肉	牛乳	ブロッコリー　にんじん	ぽんかん　はくさい かぶ　たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		829 22.2
7 (金)	牛乳　米粉パン　とうもろこしのスープ 魚のレモンソース　野菜ソテー	タラ 卵 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ　にんじん	キャベツ　たまねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　コーン エリンギ　レモン	米粉ﾊﾟﾝ でん粉 砂糖	油		735 38.4
10 (月)	牛乳　ゆかりごはん　味噌煮込みうどん おかか炒め　オレンジ	天ぷら 鶏肉 麦みそ　赤みそ 薄揚げ　かつお節	牛乳 わかめ	チンゲンサイ　にんじん	オレンジ　もやし キャベツ　たまねぎ はくさい　ごぼう	こめ うどん	ごま油	煮干	734 24.1
12 (水)	牛乳　パインパン　豆乳のポタージュ オムレツ　コールスローサラダ	オムレツ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ コーン	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ じゃがいも 米粉 砂糖	油		875 30.3
13 (木)	牛乳　ごはん　麻婆豆腐 大根ときゅうりのナムル きびなごの天ぷら	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 きびなご	にんじん　にら	たまねぎ　だいこん きゅうり　しょうが	こめ 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油		808 30.4
14 (金)	牛乳　コッペパン 大豆とウインナーのトマト煮 しらす干し入りソテー　チョコプリン	大豆 ウインナー 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	トマト　小松菜 にんじん	キャベツ　たまねぎ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも ﾁｮｺﾌﾟﾘﾝ 砂糖	油		816 32
17 (月)	牛乳　ごはん　すき焼き ツナと野菜の炒め物　はるか	牛肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん　ブロッコリー	はくさい　こんにゃく たまねぎ　深ねぎ えのきたけ　しょうが はるか	こめ マロニー 砂糖	油		812 34.4
18 (火)	牛乳　ごはん　じゃがいものそぼろ煮 ひょっつるの酢のもの	厚揚げ 合びき肉	牛乳 ひょっつる	にんじん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり　枝豆	こめ じゃがいも 春雨 砂糖			768 26.1
19 (水)	牛乳　黒砂糖パン　マカロニのクリーム煮 あじのカレー焼き　フレンチサラダ	あじ 鶏肉	牛乳 粉ﾁｰｽﾞ	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ コーン　きゅうり	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも マカロニ 砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油 油 生クリーム バター		868 38.1
20 (木)	牛乳　五目ごはん　春雨汁 厚焼卵　ごまあえ	厚焼卵 豆腐 鶏肉　薄揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん　赤ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ　もやし はくさい　ごぼう しめじ	こめ 春雨 砂糖	白ごま 油	煮干 だし昆布	754 31.6
21 (金)	牛乳　はちみつパン　千切り野菜のスープ ホキの天ぷら　アスパラのソテー	ホキの天ぷら ベーコン	牛乳	にんじん　アスパラ パセリ	キャベツ　たまねぎ エリンギ　セロリ	はちみつﾊﾟﾝ	油		745 28.8
25 (火)	牛乳　ごはん　五目豆　いそ香和え ふりかけ	厚揚げ 大豆 牛肉	牛乳 焼のり	にんじん	キャベツ　こんにゃく れんこん　もやし 枝豆	こめ 里芋 砂糖		煮干	763 29.1
26 (水)	牛乳　食パン　チンゲン菜のスープ チリコンカン　いちごジャム	卵 合びき肉	牛乳	チンゲンサイ　にんじん	たまねぎ　エリンギ	食パン いちごｼﾞｬﾑ ひよこ豆　いんげん豆 でん粉			766 30.6
27 (木)	牛乳　麦ごはん　中華丼 茎わかめの炒め物　りんご	うずら卵 豚肉 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	はくさい　りんご たまねぎ　もやし たけのこ　生しいたけ きくらげ	こめ 麦 でん粉 砂糖	ごま油		768 26.2
28 (金)	牛乳　卵パン ポテトとキャベツのスープ 南瓜挽肉フライ　かおりあえ　角チーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	南瓜挽肉ﾌﾗｲ　にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ	たまごパン じゃがいも	油		855 31.7
									基準値 830 34.2
									平均値 795 30.8

佐世保産の使用食材（予定）

米　牛乳　煮干し　パセリ　大根
キャベツ　白菜

長崎県産の使用食材（予定）

ねぎ　しょうが　えのきたけ　しめじ
ぽんかん　はるか

2月の献立について

○２月３日の節分にちなみ、節分豆を取り入れています。
○季節の食材として「大根」「白菜」「ぽんかん」「はるか」などを取り入れた献立を予定しています。

福は内、鬼は外！

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難（ついな）」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

※くろ豆（黒豆）は、だいず（大豆）の一種。なんきん豆（南京豆）は、落花生やピーナッツともいいます。

豆と大豆製品

日本では、昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」・・・などといった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。まめは、栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきました。
特に大豆は「畑の肉」と言われ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB1やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工品が作られています。