

令和8年2月

学校給食予定献立表 (B献立)



| 日付 | 献立名 | 主な働きと食品名 | | | | | | だし類 | 栄養価(中) エネルギー たんぱく質 (kcal) (g) | | |
|-----------|---|-------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|-------------|---|--|--|
| | | 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) | | | | | |
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 ビタミン・無機質 | 4群 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | | | |
| 2 (月) | 牛乳 ごはん うずら入りすまし汁 いわしのおかか煮 茎わかめのきんぴら 節分豆 | うずら卵 豆腐 かまぼこ いわし 節分豆 | 牛乳 茎わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ こんにゃく | 米 砂糖 | ごま油 | 煮干し 出し昆布 | 777 27.2 | | |
| 3 (火) | 牛乳 ごはん すきやき じゃこ入り甘酢あえ しそ味ひじき | 牛肉 焼き豆腐 | 牛乳 しらす干し ひじき | にんじん ねぎ | はくさい こんにゃく たまねぎ もやし きゅうり | 米 マロニー 砂糖 | 油 | | 787 28.7 | | |
| 4 (水) | 牛乳 米粉パン 冬味シチュー お魚コロッケ 白菜サラダ | 鶏肉 お魚コロッケ | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ かぶ しめじ はくさい きゅうり | 米粉パン 砂糖 さつまいも | 油 | | 840 33.6 | | |
| 5 (木) | 牛乳 ごはん 豚汁 さばの塩麹焼き アイコトマト | 豚肉 厚揚げ 麦みそ さば | 牛乳 | にんじん ねぎ アイコトマト | だいこん ごぼう こんにゃく しょうが | 米 里芋 | | 煮干し | 752 36.8 | | |
| 6 (金) | 牛乳 食パン ミートボールと大豆のトマト煮 ほうれん草のソテー いちごジャム | ミートボール 大豆 | 牛乳 | にんじん トマト ほうれん草 | たまねぎ コーン | 食パン ジャガイモ 砂糖 いちごジャム | オリーブオイル 油 | | 782 31.4 | | |
| 9 (月) | 牛乳 ごはん 白玉汁 厚焼卵 野菜の甘酢あえ | 鶏肉 油揚げ 卵 | 牛乳 | にんじん ねぎ ブロッコリー | たまねぎ きゅうり | 米 白玉 砂糖 | ごま | 煮干し 出し昆布 | 762 28.5 | | |
| 10 (火) | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 切干大根の炒め煮 はるか | 合びき肉 豆腐 赤みそ さつま揚げ | 牛乳 | にんじん ねぎ | たまねぎ しょうが ゆで干し大根 はるか | 米 砂糖 でん粉 | 油 | 煮干し | 779 28.2 | | |
| 12 (木) | 牛乳 ハンバーグカレー (麦ごはん・ハンバーグ・カレー) フレンチサラダ | 豚肉 ハンバーグ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン | 米 麦 ジャガイモ 砂糖 | 油 | | 910 29 | | |
| 13 (金) | 牛乳 はいがパン オニオンスープ ワインナーと野菜のソテー ガトーショコラ | ベーコン ワインナー | 牛乳 | にんじん バセリ アスパラ | たまねぎ エリンギ | はいがパン ガトーショコラ | 油 | | 790 28.7 | | |
| 16 (月) | 牛乳 キムタクごはん 春雨入りトック 豆腐のオイスターソース炒め | 豚肉 豆腐 鶏肉 | 牛乳 わかめ | にんじん ビーマン | 白菜キムチ たくあん たまねぎ | 米 トック(もち) 春雨 砂糖 | 油 ごま油 | | 758 27.6 | | |
| 17 (火) | 牛乳 中華丼(ごはん) ししゃもフライ おひたし | 豚肉 さつま揚げ | 牛乳 ししゃも | にんじん ブロッコリー | キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ | 米 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | | 809 32.8 | | |
| 18 (水) | 牛乳 はちみつパン ポトフ ペンネのミートソース 型抜きチーズ | 牛肉 合びき肉 いんげん豆 ひよこ豆 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | キャベツ だいこん たまねぎ しめじ | はちみつパン ジャガイモ ペンネ 砂糖 | | | 885 39.7 | | |
| 19 (木) | 牛乳 ごはん 里芋のそぼろ煮 豚肉とひじきの甘辛炒め せとか | 合びき肉 厚揚げ さつま揚げ 豚肉 | 牛乳 ひじき | にんじん | たまねぎ こんにゃく 枝豆 ゆで干し大根 せとか | 米 里芋 砂糖 | 油 | | 834 30.6 | | |
| 20 (金) | 牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ さわらフライ ゆでキャベツ 一食ソース | ベーコン さわら | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ キャベツ | パーカーハウスパン ABCマカロニ | 油 | | 778 31.7 | | |
| 24 (火) | 牛乳 ごはん 赤味噌煮込みうどん ツナとアスパラの炒め物 オレンジ ふりかけ | 豚肉 油揚げ さつま揚げ ツナ 麦みそ 赤みそ | 牛乳 | にんじん アスパラ | はくさい たまねぎ コーン しょうが オレンジ | 米 うどん 砂糖 | | 煮干し | 745 30 | | |
| 25 (水) | 牛乳 レーズンパン 白菜とかぶの豆乳スープ 魚の照りソースあえ ビーンズサラダ | 鶏肉 豆乳 米みそ ホキ 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 | 牛乳 | にんじん パセリ | はくさい かぶ たまねぎ りんご キャベツ | レーズンパン 米粉 でん粉 砂糖 | 油 | | 851 39.2 | | |
| 26 (木) | 牛乳 麦ごはん もずくのすまし汁 いわしの生姜煮 卵ときのこの炒め物 | 油揚げ 豆腐 かまぼこ いわし 卵 | 牛乳 もずく | にんじん チングンサイ | たまねぎ キャベツ しめじ | 米 麦 | ごま油 | 煮干し 昆布 | 741 28.3 | | |
| 27 (金) | 牛乳 コッペパン ピーフン汁 春巻き 中華風和え物 | 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ きくらげ きゅうり セロリ | コッペパン ピーフン 春巻き 砂糖 | 油 ごま油 | | 804 29.3 | | |

※ 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。

※ 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。

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し かぶ パセリ さつまいも

あじ 豆腐 きびなご ひじき にんじん ほうれん草 ねぎ アイコトマト
はくさい キャベツ だいこん ゆで干し大根 しょうが はるか せとか
エリンギ えのきたけ ジャガイモ

【2月の献立について】

○令和6年7月に実施したアンケートにおいて、各部門で多くの児童生徒が食べたいと回答した献立を取り入れています。

- いちごジャム (6日)
- カレーライス (ハンバーグトッピング) (12日)
- 魚の照りソースあえ (25日)



節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。今年は2月3日です。節分の日には、邪気を祓(はら)う行事が行われます。



『鬼は外、福は内』といながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込む。また、炒った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれる。



いわしは、焼くと臭いが強くなり、焼いたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにし、柊の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれている。