

令和3年2月

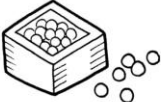
学校給食献立予定表(A)

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						だし等	栄養価(小)	栄養価(中)
		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	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
1 (月)	牛乳 卵パン 白菜と肉団子のスープ チリコンカン	肉だんご 合びき肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	たまごパン 白いんげん豆・ひよこ豆 マロニー			636	786
									28.1	33.2
2 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 きんぴら 野菜コロッケ	トビウボール 厚揚げ 麦みそ 天ぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう こんにやく しめじ	こめ 豚肉コロッケ 里芋 砂糖	油 白ごま	煮干	817	871
									28.2	29.2
3 (水)	牛乳 ごはん かきたま汁 おひたし いわしの梅煮 節分豆	いわし梅煮 豆腐 卵 大豆 赤かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉		煮干 だし昆布	763	816
									34.8	35.7
4 (木)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 冬野菜のサラダ オムレツ	オムレツ ペーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ だいこん コーン れんこん しめじ セロリー	米粉パン 白いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	ごま油		618	745
									28.4	33.2
5 (金)	牛乳 ごはん だんご汁 きびなごのピリ辛ソース かぶの酢の物	鶏肉 赤かまぼこ 赤みそ	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん 葉ねぎ	かぶ たまねぎ きゅうり しょうが	こめ おじゃがもち 砂糖	油	煮干 だし昆布	688	760
									27.2	28.3
8 (月)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン ブロッコリーのオイスター炒め 型抜きチーズ	うずら卵 豚肉	牛乳 型抜きチーズ	ブロッコリー にんじん アスパラ	キャベツ たまねぎ ヤングコーン もやし きくらげ	黒砂糖パン 春雨	油 ごま油		645	794
									28.3	32.6
9 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル せとか	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	せとか たまねぎ もやし きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		719	772
									25.5	26.4
10 (水)	牛乳 麦入りゆかりごはん みそ煮込みうどん ししゃもフライ アイコトマト	鶏肉 麦みそ 赤みそ 天ぷら 薄揚げ	牛乳 ししゃもフライ	アイコトマト にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう	こめ うどん 麦	油	煮干	748	805
									26.3	27.3
12 (金)	牛乳 ごはん ビーフカレー フレンチサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油		743	797
									21.6	22.5
15 (月)	牛乳 食パン 米粉と豆乳のポタージュ 白菜サラダ りんごジャム	豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり	食パン じゃがいも りんごジャム 米粉 砂糖	油		642	737
									22.7	25.4
16 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 春雨のしょうゆ炒め ぼんかん	卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん	ぼんかん たまねぎ もやし しいたけ 深ねぎ きくらげ	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	735	788
									28.1	29
17 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 ぶりの照り焼き クープイリチー	ぶり 薄揚げ 豆腐 豚肉 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ しょうが	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	751	805
									31.5	32.4
18 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ 鮭のマヨネーズ焼き 野菜のソテー	鮭 ペーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん はくさい コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ 油		757	850
									34.9	37.8
19 (金)	牛乳 こぎつねごはん 野菜わん 厚焼卵 ひじきの炒り煮	厚焼卵 豆腐 天ぷら 赤かまぼこ 鶏肉 薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう コーン しめじ 枝豆 しょうが	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	702	746
									28.8	29.7
22 (月)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ りんご	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ りんご キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 生クリーム バター		772	818
									27.0	28.3
24 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが 茎わかめの炒め物 ホキの天ぷら	ホキ天玉揚げ 牛肉 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ つきこんにやく	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま油		801	855
									26.4	27.3
25 (木)	牛乳 パインパン 大豆とミートボールのトマト煮 小松菜サラダ	大豆 ミートボール	牛乳	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり	パインパン じゃがいも 砂糖	油		641	802
									26.6	30.9
26 (金)	牛乳 麦ごはん すきやき ツナといんげんの炒め物	牛肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳	インゲン にんじん	はくさい つきこんにやく たまねぎ 深ねぎ えのきたけ しょうが	こめ 麦 マロニー 砂糖	油		711	817
									30.2	30.2
2月の献立について 佐世保産の食材（予定） 米 牛乳 煮干し キャベツ 大根 きゅうり パセリ 長崎県産の食材（予定） 白菜 えのきたけ しめじ しいたけ 葉ねぎ ぼんかん ぶり アイコトマト 長崎和牛 									基準値	基準値
									780	830
									32.2	34.2
									平均	平均
									716	798
28.0	30.0									



節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「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軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



2月の献立について

- 3日 節分の行事食として「いわしの梅煮」「節分豆」を取り入れています。
- 4日 冬野菜のサラダ・・・「大根」「れんこん」の冬野菜を使ったサラダです。
- 17日 ぶりの照り焼き・・・長崎県内で養殖された「ぶり」を使います。
- 19日 こぎつねごはん・・・甘辛く味付けをして刻んだ油揚げを入れた炊き込みごはんです。
- 26日 すきやき・・・・・・・・長崎和牛を使った「すきやき」です。