



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名								だし類	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 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 いか天ぷら ブロッコリーの炒め物	いか天ぷら 卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	ブロッコリー 小ねぎ	たまねぎ しいたけ	キャベツ 黄ピーマン	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干	817	873
											32.4	33.4
2 (水)	牛乳 ごはん 白玉汁 いわしの梅の香揚げ かぶの甘酢あえ 節分豆	豆腐 鶏肉 赤かまぼこ 節分豆	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん	ほうれん草	かぶ きゅうり	はくさい	こめ 白玉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	749	805
											30.8	31.8
3 (木)	牛乳 コッペパン ミネストローネ さわらのカレー焼き キャベツのソテー	さわら ベーコン	牛乳	トマト パセリ	にんじん	キャベツ しめじ セロリ	たまねぎ コーン	コッペパン ひよこ豆・白いんげん豆	オリーブ油		718	813
											34.6	37.6
4 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが もやしとピーマンの炒め物 せとか	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	ピーマン きぬさや	せとか もやし	たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	油		720	776
											24.9	25.9
7 (月)	牛乳 はちみつパン 白菜スープ ジャーマンポテト	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	ほうれん草	たまねぎ	はくさい コーン	はちみつパン じゃがいも マロニー	油		598	744
											23.3	27.5
8 (火)	牛乳 ごはん ぶたすき かぶの酢の物 ミニゼリー(りんご)	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん		はくさい こんにゃく 深ねぎ えのきたけ	かぶ たまねぎ きゅうり	こめ りんごゼリー マロニー 砂糖	油 白ごま		751	807
											26.9	27.9
9 (水)	牛乳 麦ごはん 中華丼 肉しゅうまい もやしのナムル	肉しゅうまい うずら卵 豚肉 天ぷら	牛乳	にんじん		はくさい もやし しいたけ きくらげ	たまねぎ たけのこ 黄ピーマン	こめ 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油		751	807
											29.4	30.4
10 (木)	牛乳 パインパン ポトフ オムレツ 野菜ソテー 1食ケチャップ	オムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん		キャベツ はくさい コーン	だいこん たまねぎ	パインパン じゃがいも	油		644	806
											27.2	31.7
14 (月)	牛乳 米粉パン マカロニのクリーム煮 魚のハーブ焼き 大根サラダ	タラ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	パセリ	たまねぎ きゅうり	だいこん しめじ	米粉パン じゃがいも マカロニ 砂糖	生クリーム 油 バター		721	818
											36.0	40.9
15 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 クーブイリチー	厚焼卵 豚肉 タッチウオボール 厚揚げ 薄揚げ 麦みそ 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん	葉ねぎ	だいこん こんにゃく	たまねぎ 枝豆	こめ 砂糖	ごま油	煮干	739	795
											31.7	32.7
16 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん しそ味ひじき	豆腐 ミートボール	牛乳 しそ味ひじき	にんじん 赤ピーマン	ピーマン	たまねぎ しめじ エリンギ 黄ピーマン	たけのこ ヤングコーン 枝豆	こめ 砂糖 でん粉	油		807	863
											27.2	28.2
17 (木)	牛乳 コッペパン 冬野菜シチュー アスパラのソテー はるか	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	アスパラ	はるか かぶ マッシュルーム	たまねぎ キャベツ	コッペパン さつまいも じゃがいも	油		679	774
											25.1	28.1
18 (金)	牛乳 ごはん だんご汁 焼きししゃも おひたし	鶏肉 赤かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん 小ねぎ		キャベツ ごぼう	もやし	こめ じゃがもち 砂糖		煮干 だし昆布	696	752
											26.3	27.3
21 (月)	牛乳 黒砂糖パン とうもろこしのスープ 鮭のバターしょうゆ焼き ビーンズサラダ	鮭 鶏肉	牛乳	ブロッコリー パセリ	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	クリームコーン コーン	黒砂糖パン ひよこ豆・白いんげん豆 砂糖	バター オリーブ油 油		658	809
											32.9	37.5
22 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー 白菜サラダ ぼんかん	豚肉	牛乳	にんじん		ぼんかん はくさい	たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	油		791	847
											20.5	21.5
24 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	豆腐ハンバーグ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー パセリ	にんじん	たまねぎ	コーン	コッペパン ラビオリ 砂糖	油		763	858
											33.2	36.2
25 (金)	牛乳 麦入りゆかりごはん 味噌煮込みうどん ホキの天ぷら アイコトマト	ホキ天 天ぷら 鶏肉 薄揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳	アイコトマト 葉ねぎ	にんじん	たまねぎ ごぼう	はくさい	こめ うどん麺 麦	油	煮干	774	830
											27.4	28.4
28 (月)	牛乳 たまごパン ポークビーンズ しらす干し入りソテー りんご	大豆 豚肉	牛乳 しらす干し	ほうれん草 にんじん		キャベツ りんご	たまねぎ	たまごパン じゃがいも ひよこ豆・白いんげん豆 砂糖	油		631	783
											28.0	33.3
佐世保産の使用食材(予定)											基準値	
											780 830	
											32.2 34.2	
長崎県産の使用食材(予定)												

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干 きゅうり キャベツ
大根 パセリ

長崎県産の使用食材(予定)

じゃがいも 白菜 ねぎ えのき しめじ しいたけ エリンギ アイコトマト
はるか ぼんかん せとか

2月の献立について

行事食…2月2日(水) 節分にちなんだ献立
(いわしの梅の香揚げ 節分豆)
季節の野菜…大根、白菜、アイコトマト、
ブロッコリー、ほうれん草
季節の果物…せとか、はるか、ぼんかん

※天候により献立変更がある場合があります

季節の行事「節分」

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日になります。節分の日には、邪気を祓う行事が行われます。
「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりします。

豆まき



「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎った
ものを使う。「鬼は外、福は内」と言いながら大豆
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。家族の健康や幸せへの願いが込められ
ている。また、煎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



「いわし」の頭を柵の枝に刺し、玄関に飾る
のは、鬼を家に入れないようにするための
風習。いわしは、焼くと臭いが強くなり、
焼きたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけな
いようにし、柵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。