

平成29年2月分学校給食献立予定表

佐世保市立吉井中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	和糖 グラム
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに材料になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水		麦ごはん	親子どんぶり ブロッコリーのおひたし りんご	鶏卵 高野豆腐 かまぼこ		ブロッコリー 菜ねぎ	しいたけ はくさい りんご	かたくり粉 さとう		775 30.6	kcal g
2	木		みかん パン	スープパグティ もやしのソテー	豆パースト		赤ピーマン	しめじ コーン もやし キャベツ	ポタージュ スパグティ	油	786 30.7	kcal g
3	金		ごはん	豚汁 いわしの梅煮 塩もみ野菜 節分豆	厚揚げ 煮みそ いわしの梅煮 節分豆		菜ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	さといも		852 31.7	kcal g
6	月		カレー ピラフ	コンソメスープ オムレツ 甘酢あえ	トピウオボール オムレツ		ピーマン ほうれん草	レタス だいこん	さとう	油	743 30.9	kcal g
7	火		食パン	わんだん汁 きびなごごまフライ 塩もみきゅうり チョコジャム	かまぼこ		ほうれん草	もやし きゅうり	わんだん	油 チョコジャム	807 33.7	kcal g
8	水		ごはん	すまし汁 さばのゆずみそ煮 れんこんのきんぴら	豆腐 かまぼこ さばのゆずみそ煮		菜ねぎ	えのき れんこん こんにゃく	さとう	油	800 30.0	kcal g
9	木		米粉パン	じゃがいものウィンナー煮 にんじんしりしり ぼんかん	ポークビッツ 大豆 ツナ 卵そぼろ		いんげん	ぼんかん	じゃがいも さとう	油	826 35.0	kcal g
10	金		ごはん	大根のそぼろ煮 昆布あえ りんご	厚揚げ てんぷら		いんげん	だいこん こんにゃく はくさい もやし りんご	さとう	油	756 28.1	kcal g
13	月		ごはん	にらたま汁 さんまのおかか煮 磯ひたし	さんまのおかか煮 鶏卵		ほうれん草 にら	だいこん	かたくり粉 さとう		779 31.7	kcal g
14	火		コップ パン	ラーメン 大豆といりこの佃煮 バナナ	大豆		菜ねぎ	もやし バナナ	ラーメン さとう	ごま	759 35.5	kcal g
15	水		ごはん	肉じゃが 春雨の酢の物	てんぷら		いんげん こまつな	こんにゃく はくさい	じゃがいも さとう 春雨	油	796 24.8	kcal g
16	木		コップ パン	コーンポタージュ ウィンナー キャベツとほうれん草のソテー	豆パースト ウィンナー		ほうれん草	コーン キャベツ	ポタージュ じゃがいも	油	823 33.3	kcal g
17	金		ひじき ごはん	みそ汁 お魚餃子 かりあえ	厚揚げ 煮みそ お魚餃子		ひじき 菜ねぎ 苣じそ	はくさい ごぼう だいこん	さとう	油	818 30.1	kcal g
20	月		ごはん	豆腐のそぼろ丼 大根の酢の物	豆腐 ツナ かまぼこ 鶏卵		しらす干し 菜ねぎ	しいたけ だいこん きゅうり	かたくり粉 さとう	油	827 39.0	kcal g
21	火		コップ パン	せん切り野菜のスープ チリコンカーン 棒チーズ	ミックスビーンズ チーズ			キャベツ にんにく	マカロニ	油	782 36.4	kcal g
22	水		ごはん	のっぺい汁 さばの塩焼き ごまあえ	さばの塩焼き 厚揚げ		ほうれん草	こんにゃく だいこん ごぼう はくさい	さといも さとう かたくり粉	ごま	782 31.2	kcal g
23	木		卵パン	カレーうどん コールスローサラダ はるか	てんぷら		菜ねぎ	キャベツ コーン はるか	うどんめん さとう カレールウ	油	804 30.7	kcal g
24	金		ごはん	五目煮 野菜のおかか炒め	厚揚げ ちくわ かつお節		ブロッコリー いんげん	こんにゃく れんこん キャベツ しいたけ	さといも さとう	油	783 26.3	kcal g
27	月		麦ごはん	ハヤシライス はくさいサラダ				しめじ はくさい きゅうり コーン 枝豆	じゃがいも さとう ハヤシルウ	油	864 24.1	kcal g
28	火		パーカー ハウス パン	ビーフン汁 ハムカツ 塩もみキャベツ	かまぼこ ハムカツ		菜ねぎ キャベツ		ビーフン	油	747 29.7	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g

【今月の献立について】

- 2 (木)・・・県内産の「みかん」を練り込んだ「みかんパン」です。
 3 (金)・・・節分です。節分豆をつけています。
 9 (木)・・・新メニューの沖縄の郷土料理「にんじんしりしり」です。
 沖縄の方言「しりしり」は干切りという意味で、干切りの
 にんじんとツナ、卵と一緒に炒めて作っています。
 17 (金)・・・食育の日です。長崎県で水揚げされた「あじ」を使った
 「お魚餃子」、佐世保産の「だいこん」を取り入れています。
 そのほか季節の果物として「ぼんかん」「はるか」を献立に取り入れています。



今月の食材

- 佐世保産の食材
キャベツ、きゅうり、だいこん、レタス
- 長崎県産の食材
にんじん、はくさい、ねぎ、菜ねぎ、しょうが、しいたけ、はるか

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
 ※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。
 ご了承ください。