

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2 (月)	牛乳 コッペパン カレーポテト 佐世保トマトのミネストローネ 角チーズ	とりにく だいず あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	コッペパン こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	607 25.7
3 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 いわし生姜煮 切り干し大根の酢の物 節分豆	たまご とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	こめ かたくりこ さとう	ごま	637 24.6
4 (水)	牛乳 麦ごはん 筑前煮 じゃこあえ(しらす干し)	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	592 21.1
5 (木)	牛乳 米粉パン 白菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ もやし	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	588 25.1
6 (金)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 長崎県産ぶり大根 はるか	とりにく とうふ ぶり	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ だいこん しょうが オレンジ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	668 26.2
9 (月)	牛乳 コッペパン 和風スパゲティ コールスローサラダ ヨーグルト	ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	700 26
10 (火)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 長崎県産さばのみそ煮 ひじきあえ	あいびきにく あつあげ さば こめみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	こんにやく だいこん えだまめ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら	661 32
12 (木)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ ちくわと野菜のソテー ぼんかん	ぶたにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン ぼんかん	くるざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	584 26.2
13 (金)	牛乳 手巻き寿司(酢飯・ツナそぼろ・ きゅうり・手巻きのり) 豆乳豚汁	ツナ ぶたにく あつあげ とうにゅう むぎみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり だいこん	こめ さとう さとい も		643 26.6
16 (月)	牛乳 はちみつパン ラーメン 子持ちししゃもフライ ゆかりあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ コーン きゅうり	はちみつパン ちゅうかめん	あぶら	661 26.2
17 (火)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) ドレッシングサラダ 青りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅ うり りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	648 19.7
18 (水)	牛乳 ごはん 豆腐団子汁 長崎県産さばの梅煮 卵の花炒り	とうふ とりにく だしこんぶ さば とりひきにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	はくさい たまねぎ しょうが うめぼし	こめ しらたまこ さとう	あぶら	642 30.3
19 (木)	牛乳 コッペパン 白菜のポトフ セルフサラダ ごまドレッシング せとか	ウィンナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ だいこん きゅうり コーン せとか	コッペパン じゃがいも	ごまドレッシ ン	618 22.3
20 (金)	牛乳 親子丼(ごはん) ひじきと蓮根のサラダ ミニトマト	たまご こやとうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ きゅうり れんこん	こめ さとう かたく りこ	ごまあぶら	590 22.7
24 (火)	牛乳 ごはん(少なめ) みそ煮込みうどん いりこの青のりまぶし いよかん	とりにく あぶら あげ むぎみそ あかみそ	ぎゅうにゅう にほし あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう いよかん	こめ うどん さとう		597 22
25 (水)	牛乳 チャーハン サンラータン 米粉シュウマイ 甘酢あえ	ぶたにく たまご とうふ とりにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	592 24.4
26 (木)	牛乳 コッペパン じゃがいものウイナ-煮 小松菜サラダ(ツナ) チョコ大豆クリーム	ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら チョコクリー ム	716 26.9
27 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 くじらの彩りごまみそがらめ	とうふ くじら ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん こんにやく たまねぎ しょうが	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら ごま	636 27.9

*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。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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。

2月3日(月) 節分にちなみ、「いわし生姜煮」「節分豆」を取り入れています。
2月24日(火) 新メニュー「いりこの青のりまぶし」を実施します。カルシウム補給を考えたメニューです。
2月25日(水) 新メニュー「サンラータン」を実施します。お酢のさっぱりとした酸味と、こしょうやラー油のピリッとした辛みが特徴ですが、給食では酸味や辛さを控えめにまろやかに仕上げています。

★今月の地場産物★

【佐世保産】
牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・れんこん・きゅうり

【長崎県産】
米・麦・キャベツ・にんじん・たまねぎ・はくさい・だいこん
じゃがいも・切り干し大根・さば・エリンギ・ねぎ・
ミニトマト・はるか・せとか