# 令和8年2月　学校給食予定献立表

佐世保市立Cブロック中学校

| 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) |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質(g) |
| | | 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　ごはん　さつま汁<br>長崎県産さばの梅煮　キャベツの炒め物 | 鶏肉　厚揚げ<br>麦みそ　さば | 牛乳 | にんじん　ねぎ | こんにゃく　だいこん<br>しょうが　キャベツ<br>梅干し　エリンギ | 米　さつまいも<br>砂糖 | 油 | 766<br>34.3 |
| 3 (火) | 牛乳　米粉パン　わんたんスープ<br>小いわしカリカリ揚げ　かぶの塩昆布あえ<br>節分豆 | 豚肉　大豆 | 牛乳　小いわし<br>昆布 | にんじん　ほうれん草 | キャベツ　たまねぎ<br>もやし　かぶ | 米粉パン<br>ワンタン | 油　ごま油 | 858<br>35.4 |
| 4 (水) | 牛乳　親子丼（麦ごはん）<br>れんこんのきんぴら　ミニトマト | 卵　鶏肉<br>かまぼこ | 牛乳 | にんじん　ねぎ<br>いんげん　ミニトマト | たまねぎ　エリンギ<br>こんにゃく　れんこん | 米　麦　砂糖<br>かたくり粉 | 油 | 763<br>30.1 |
| 5 (木) | 牛乳　コッペパン<br>白菜のクリーム煮　ほうれん草のサラダ | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん　ほうれん草 | はくさい　たまねぎ　きゅうり | コッペパン<br>じゃがいも<br>小麦粉　砂糖 | 油<br>マーガリン | 752<br>28.5 |
| 6 (金) | 牛乳　ごはん　牛肉と大根のべっこう煮<br>ブロッコリーのごま酢あえ　ぽんかん | 牛肉<br>さつまあげ<br>がんもどき | 牛乳 | にんじん　いんげん<br>ブロッコリー | こんにゃく　だいこん<br>キャベツ　ぽんかん | 米　砂糖 | 油　ごま | 811<br>29.2 |
| 9 (月) | 牛乳　五目ごはん　つみれ汁<br>卵焼き　春雨の酢の物 | 鶏肉　油揚げ<br>お魚ボール<br>卵 | 牛乳 | にんじん　ねぎ | しめじ　はくさい　たまねぎ<br>きゅうり | 米　砂糖　里芋<br>春雨 | 油 | 765<br>30.6 |
| 10 (火) | 牛乳　黒砂糖パン<br>えび入りビーフン汁<br>さつまいもといりこの揚げがらめ | 豚肉　えび　大豆 | 牛乳　いりこ | にんじん　ねぎ | キャベツ　たまねぎ　もやし | 黒砂糖パン<br>ビーフン　砂糖<br>さつまいも<br>かたくり粉 | 油　ごま油 | 820<br>38.3 |
| 12 (木) | 牛乳　コッペパン　ハート型米粉マカロニのスープ<br>カレーポテト　チョコ大豆クリーム | ベーコン<br>合いびき肉 | 牛乳 | にんじん　ほうれん草 | たまねぎ　コーン | コッペパン<br>米粉マカロニ<br>じゃがいも | 油<br>チョコクリーム | 881<br>31.0 |
| 13 (金) | 牛乳　麦ごはん　ジージャー豆腐<br>きゅうりとセロリのあえ物　りんご | 豆腐　鶏肉 | 牛乳 | にんじん　にら | しょうが　たまねぎ　エリンギ<br>きゅうり　セロリ　りんご | 米　麦　砂糖<br>かたくり粉 | 油　ごま油 | 775<br>31.2 |
| 16 (月) | 牛乳　ごはん　厚揚げと野菜のうま煮<br>あじの塩焼き　おひたし | 鶏肉　厚揚げ<br>あじ | 牛乳 | にんじん　きぬさや<br>ほうれん草 | たまねぎ　れんこん　はくさい | 米　里芋　砂糖 | 油 | 851<br>35.1 |
| 17 (火) | 牛乳　コッペパン<br>ポークビーンズ　卵入り野菜のソテー | 豚肉　大豆　卵 | 牛乳 | にんじん　トマト<br>小松菜 | たまねぎ　もやし | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖 | 油 | 775<br>35.7 |
| 18 (水) | 牛乳　ごはん　けんちん汁<br>長崎県産しいらのカレーあげ　レモンあえ | 豆腐　油あげ<br>しいら | 牛乳 | にんじん　ねぎ | こんにゃく　ごぼう　だいこん<br>きゅうり　レモン | 米　里芋<br>かたくり粉<br>砂糖 | 油　ごま油 | 752<br>30.6 |
| 19 (木) | 牛乳　コッペパン　コーンポタージュ<br>ウィンナー　ひじきサラダ　せとか | 鶏肉　ウィンナー | 牛乳　ひじき | にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ　コーン　せとか | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖 | 油　ごま油 | 879<br>33.6 |
| 20 (金) | 牛乳　ごはん（少なめ）　みそ煮込みうどん<br>しらす干しと小松菜の炒め物　（しらす干し） | 鶏肉　油あげ<br>赤みそ　麦みそ | 牛乳<br>しらす干し | にんじん　小松菜<br>ねぎ | たまねぎ　だいこん　キャベツ | 米　うどん | 油 | 765<br>25.4 |
| 24 (火) | 牛乳　ごはん　呉汁　白身魚フライ　ゆかりあえ | 大豆　油あげ<br>麦みそ　ホキ | 牛乳 | にんじん　ねぎ<br>赤じそ | だいこん　たまねぎ　キャベツ | 米　里芋 | 油 | 758<br>26.3 |
| 25 (水) | 牛乳　ごはん　チンゲン菜のスープ<br>八宝菜　バナナ | ミートボール<br>豚肉 | 牛乳 | にんじん　チンゲン菜<br>きぬさや | たまねぎ　コーン　はくさい<br>たけのこ　きくらげ<br>しょうが　バナナ | 米　砂糖<br>かたくり粉 | 油　ごま油 | 763<br>26.8 |
| 26 (木) | 牛乳　パインパン<br>ツナスパゲティ　グリーンサラダ | ツナ | 牛乳 | にんじん　ほうれん草<br>ブロッコリー | たまねぎ　エリンギ　きゅうり<br>枝豆 | パインパン<br>スパゲティ<br>砂糖 | 油 | 898<br>33.6 |
| 27 (金) | 牛乳　ハヤシライス（麦ごはん）<br>野菜のソテー　はるか | 牛肉 | 牛乳 | にんじん　ほうれん草 | たまねぎ　しめじ　キャベツ<br>コーン　はるか | 米　麦 | 油 | 772<br>25.5 |

＊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。

## 今月の献立について

○2月3日（火）は節分です。行事食として、「小いわしカリカリ揚げ」「節分豆」を取り入れています。
○季節の野菜や果物として、「だいこん」「はくさい」「ブロッコリー」「ほうれん草」「小松菜」「ぽんかん」「はるか」「せとか」などを使っています。
○毎月19日は「食育の日」です。長崎県産の「せとか」を献立に取り入れました。
○2月2日（月）は新献立「さばの梅煮」を実施します。お楽しみに！

## 今月の食材について

佐世保市産・長崎県産
じゃがいも・にんじん・だいこん・かぶ
しょうが・ブロッコリー・ミニトマト・だいず
エリンギ・えのきたけ・きゅうり・はくさい
キャベツ・ねぎ・ほうれん草・せとか・はるか
ぽんかん・さば・しいら
※煮干し、牛乳は佐世保市産を使用しています。