



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	
1 (木)	牛乳 食パン 皇型米粉マカロニのスープ カレーポテト りんご	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ りんご	食パン ジャがいも 米粉マカロニ	あぶら油	625 26.5	
2 (金)	牛乳 親子丼(ごはん) いわし天ぷら かおりあえ 節分豆	鶏肉 えんどう豆 高野豆腐 大豆 卵	牛乳 こいわし	にんじん ねぎ 青じそ	たまねぎ エリンギ だいこん	こめ さとう 片栗粉	あぶら油	706 30.9	
5 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 さば塩焼き 切干大根の含め煮	豚肉 さば 鶏肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが きりほしだいこん	こめ さつまいも さとう	あぶら油	617 22.2	
6 (火)	牛乳 コッペパン 春雨スープ お魚コロッケ ブロッコリーサラダ ミニトマト	鶏肉 お魚コロッケ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー ミニトマト	たまねぎ きくらげ コーン	コッペパン 春雨 さとう	あぶら油	589 26.0	
7 (水)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 茎わかめの酢の物 りんご	豚肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり りんご	こめ さとう	あぶら油 ごま油	592 22.1	
8 (木)	牛乳 米粉パン 白菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー セトカ	ミートボール 豚肉	牛乳 白いんげん豆	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ もやし しめじ セトカ	こめ 米粉パン 小麦粉 ジャがいも	あぶら油 マーガリン	597 26.5	
9 (金)	牛乳 手巻きすし(酢飯、ミンチ納豆、 塩もみきゅうり、手巻きのり) ひよつづの吸い物	魚 そうめん 豆腐 納豆 豚ひき肉	牛乳 ひよつづ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	こめ さとう	あぶら油	616 27.3	
13 (火)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ 野菜のソテー 焼きプリンタルト	豚肉 大豆 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	黒砂糖パン さとう ジャがいも プリンタルト	あぶら油	670 26.6	
14 (水)	牛乳 麦ごはん のっぺい汁 さばの煮つけ 塩もみ野菜	鶏肉 さば 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが はくさい	こめ 麦 さといも 片栗粉 さとう	あぶら油	602 26.7	
15 (木)	牛乳 パインパン スープスパゲティ ツナサラダ(ツナ) はるか	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ しめじ レモン だいこん はるか	パインパン さとう スパゲティ	あぶら油	610 26.7	
16 (金)	牛乳 キムタクごはん わんたん汁 ちくわ磯辺揚げ 塩昆布あえ	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん いら ほうれん草	はくさいキムチ たくあん たまねぎ もやし だいこん きゅうり	こめ ワンタン	あぶら油	599 21.8	
19 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 いわし生姜煮 ひじきの炒り煮	鶏肉 卵 豆腐 いわし 豚ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ さとう 片栗粉	あぶら油	618 25.6	
20 (火)	牛乳 コッペパン ラーメン ココア豆 パナナ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ コーン きくらげ パナナ	コッペパン さとう ラーメン 片栗粉	あぶら油	658 27.4	
21 (水)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) ミモザサラダ(そぼろ卵) しらぬい	牛肉 たまご 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ しめじ グリーンピース しらぬい	こめ 麦 さとう	あぶら油	626 21.4	
22 (木)	牛乳 はちみつパン ポトフ あじのカレー揚げ 甘酢キャベツ	ウインナー あじ	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい だいこん たまねぎ キャベツ	はちみつパン ジャがいも さとう 片栗粉	あぶら油	598 26.9	
26 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 卵焼き 小松菜の炒め物 1食小魚	鶏肉 麦みそ 厚揚げ 卵	牛乳 小魚	にんじん ねぎ 小松菜	はくさい えのきたけ エリンギ コーン	こめ さといも	あぶら油	615 27.1	
27 (火)	牛乳 コッペパン ビーフン汁 いか天ぷら ピリ辛きゅうり	豚肉 いか かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	コッペパン ビーフン さとう	あぶら油 ごま ごま油	618 27.2	
28 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 中華あえ ぽんかん 味付けのり	豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ だいこん セロリ ぽんかん	こめ さとう 片栗粉	あぶら油 ごま油	642 27.3	
29 (木)	牛乳 コッペパン 豚肉と野菜のトマト煮 しらす干し入りソテー(しらす干し) バナナ チョコ大豆クリーム	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー トマト ほうれん草	たまねぎ だいこん もやし れんこん コーン パナナ	コッペパン さとう ジャがいも チョコクリーム	あぶら油	668 25.6	

*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。

学校給食
摂取基準

650
26.8

今月の献立について

- 2月3日は「節分」です。2月2日に行事食として「いわし天ぷら」「節分豆」をとり入れています。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「しらぬい」「はるか」「せとか」等を献立にとり入れています。
- 19日(月)の「食育の日」は、長崎県産の「ひじき」を使用した「ひじきの炒り煮」を献立にとり入れています。



立春の前の日にあたる2月3日を「節分」といい、冬から春に変わる日を意味します。昔は、病気や火事、地震などの災いは、鬼がもってくるものと信じられていました。そこで、「鬼は外」のかけ声で豆をまいて鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願ったのが始まりだそうです。

今月の食材 佐世保市産: 精白米・牛乳・煮干し・あじ・さば・ほうれん草
長崎県産: にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん・はくさい
ねぎ・生姜・エリンギ・えのきたけ・はるか・せとか



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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)		
		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	
1 (木)	牛乳 食パン 星型粉マカロニのスープ カレーポテト りんご	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ りんご	食パン ジャがいも 米粉マカロニ	油	771 32.5
2 (金)	牛乳 親子丼(ごはん) いわし天ぷら かおりあえ 節分豆	鶏肉 えんどう豆 高野豆腐 大豆 卵	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ 青じそ	たまねぎ エリンギ だいこん	米 さとう 片栗粉	油	890 37.8
5 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 さば塩焼き 切干大根の含め煮	豚肉 さば 鶏肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが きりぼしだいこん	米 さつまいも さとう	油	788 27.3
6 (火)	牛乳 コッペパン 春雨スープ お魚コロッケ ブロッコリーサラダ ミニトマト 棒チーズ	鶏肉 お魚コロッケ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー ミニトマト	たまねぎ きくらげ コーン	コッペパン 春雨 さとう	油	759 33.9
7 (水)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 荳わかめの酢の物 りんご	豚肉 厚揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり りんご	米 さとう	油 ごま油	746 27.0
8 (木)	牛乳 米粉パン 白菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー せとか	ミートボール 豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ もやし しめじ せとか	米粉パン 小麦粉 ジャがいも	油 マーガリン	801 34.7
9 (金)	牛乳 手巻きずし(酢飯、ミンチ納豆、 塩もみきゅうり、手巻きのり) ひよっつるの吸い物	魚そうめん 豆腐 納豆 豚ひき肉	牛乳 のり ひよっつる	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	米 さとう	油	783 33.7
13 (火)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ 野菜のソテー 焼きプリンタルト	豚肉 大豆 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	黒砂糖パン さとう ジャがいも プリンタルト	油	865 34.2
14 (水)	牛乳 麦ごはん のっぺい汁 さばの煮つけ 塩もみ野菜	鶏肉 さば 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが はくさい	米 麦 さとも 片栗粉 さとう	油	762 32.6
15 (木)	牛乳 パインパン スープスパゲティ ツナサラダ(ツナ) はるか	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ しめじ レモン だいこん はるか	パインパン さとう スパゲティ	油	839 35.2
16 (金)	牛乳 キムタクごはん わんたん汁 ちくわ磯辺揚げ 塩昆布あえ	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん いら ほうれん草	はくさいキムチ たくあん たまねぎ もやし だいこん きゅうり	米 ワンタン	油	806 28.1
19 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 いわし生姜煮 ひじきの炒り煮	鶏肉 卵 豆腐 いわし 豚ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ しょうが	米 さとう 片栗粉	油	781 31.4
20 (火)	牛乳 コッペパン ラーメン ココア豆 パナナ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ コーン きくらげ パナナ	コッペパン さとう ラーメン 片栗粉	油	820 34.0
21 (水)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) ミモザサラダ(そぼろ卵) しらぬい	牛肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ しめじ グリーンピース しらぬい	米 麦 さとう	油	789 26.1
22 (木)	牛乳 はちみつパン ポトフ あじのカレー揚げ 甘酢キャベツ	ウインナー あじ	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい だいこん たまねぎ キャベツ	はちみつパン ジャがいも さとう 片栗粉	油	805 34.6
26 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 卵焼き 小松菜の炒め物 1食小魚	鶏肉 麦みそ 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	はくさい えのきたけ エリンギ コーン	米 さとも	油	775 32.7
27 (火)	牛乳 コッペパン ビーフ汁 いか天ぷら ピリ辛きゅうり	豚肉 いか かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	コッペパン ビーフ さとう	油 ごま ごま油	818 35.0
28 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 中華あえ ぼんかん 味付けのり	豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ だいこん セロリ ぼんかん	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	806 33.4
29 (木)	牛乳 コッペパン 豚肉と野菜のトマト煮 しらす干し入りソテー(しらす干し) バナナ チョコ大豆クリーム	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー トマト ほうれん草	たまねぎ だいこん もやし れんこん コーン パナナ	コッペパン さとう ジャがいも	油 チョコクリーム	813 30.6

*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。

学校給食 830
摂取基準 34.2

今月の献立について

- 2月3日は「節分」です。2月2日に行事食として「いわし天ぷら」「節分豆」をとり入れています。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「しらぬい」「はるか」「せとか」等を献立にとり入れています。
- 19日(月)の「食育の日」は、長崎県産の「ひじき」を使用した「ひじきの炒り煮」を献立にとり入れています。



立春の前の日にあたる2月3日を「節分」といい、冬から春に変わる日を意味します。昔は、病気や火事、地震などの災いは、鬼がもってくるものと信じられていました。そこで、「鬼は外」のかけ声で豆をまいて鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願ったのが始まりだそうです。

今月の食材 佐世保市産:精白米・牛乳・煮干し・あじ・さば・ほうれん草

長崎県産:にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん・はくさい
ねぎ・生姜・エリンギ・えのきたけ・はるか・せとか