

令和3年 2月 学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに ほうれんそうのソテー はるか	とりにく ぎょくにソーセージ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	はくさい はるか たまねぎ コーン	パン じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	617 24.2
2 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう すましじる いわしてんぷら しおもみやさい せつぶんまめ	とうふ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いわし わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら	636 25.1
3 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう ちからうどん こまずあえ	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい	パン うどん もち さとう	いりごま	672 27.6
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる あつやきたまご かおりあえ	たまご あつあげ タチウオボール むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのき しょうが	こめ		620 25.2
5 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどん(ながさきわぎゅう) あまずあえ ミニトマト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	たまねぎ はくさい こんにやく ぶかねぎ しめじ	こめ むぎ さとう てんぷら	あぶら	674 24.4
8 (月)	パン ぎゅうにゅう にくだんごスープ だいがくいも りんご	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご はくさい たまねぎ しめじ	パン さつまいも さとう	あぶら くろごま	673 18.8
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん チンゲンさいのいたためもの ミニゼリー	とうふ たまご とりひきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ ゼリー さとう てんぷら	あぶら	671 27.4
10 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう ポトフ パンネのミートソース はるか	ポークピッツ あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	はるか たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも パンネ さとう	あぶら	632 23.9
12 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さけしおやき きりぼしだいこんのすのもの	あつあげ さけ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにやく きゅうり ごぼう きりぼしだいこん しょうが	こめ むぎ さとう さとう		604 25.3
15 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ こまつなサラダ(ツナ) せとか	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	せとか たまねぎ キャベツ クリームコーン コーン レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら	653 26.2
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう もずくのかきたまじる いわしみぞれに うらかみそぼろ	いわし たまご ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん	たまねぎ もやし こんにやく ごぼう	こめ さとう てんぷら	あぶら	645 27.1
17 (水)	くろごとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ しらす入りソテー(しらす干し) ぼんかん	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	ブロッコリー トマト にんじん	ぼんかん キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	604 25.5
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー だいこんサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	691 19.6
19 (金)	ひじきごはん ぎゅうにゅう ごじる マダイのなんばんづけ	まだい だいず とうにゅう むぎみそ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう てんぷら	あぶら	640 29.4
22 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう スープパグティ ドレッシングサラダ りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	りんご たまねぎ キャベツ エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	649 24.4
24 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものウィンナーに やさしいソテー せとか	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	せとか たまねぎ キャベツ もやし えだまめ コーン	じゃがいも パン さとう	あぶら	607 22.4
25 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう みそじる かぼちゃひきにくフライ れんこんきんぴら	かぼちゃフライ あつあげ むぎみそ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	665 19.9
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう すいとん さんまかぼすレモンに こんぶあえ	さんま とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん	こめ こむぎ しらたまこ さとう		664 24.0



節分

2月2日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や家の前に立てて、邪気をはらうという習慣もあります。節分にちなんで、給食では『いわしの天ぷら』と『節分豆』を予定しています。

まいつき19にちは しょくいくのひ

食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・だいこん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・パセリ・まだい
- ★長崎県産：にんじん・はくさい・ねぎ・ミニトマト・はるか・えのき・じゃがいも・エリンギ・ながさきわぎゅう
- ★19日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

学校給食
摂取基準


650
kcal

26.8g


令和3年 2月 学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック中学校

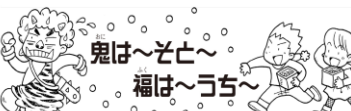
日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー はるか	とりにく ぎょうにゅう	ぎょうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	はくさい はるか たまねぎ コーン	パン じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	772 29.8
2 (火)	わかめごはん 牛乳 すまし汁 いわし天ぷら 塩もみ野菜 節分豆	とうふ かまぼこ だいず	ぎょうにゅう いわし わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら	784 30.0
3 (水)	米粉パン 牛乳 かうどん ごま酢あえ	とりにく てんぷら	ぎょうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい	パン うどん もち さとう	いりごま	732 30.6
4 (木)	ごはん 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 かおりあえ	たまご あつあげ タチウオボール むぎみそ	ぎょうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのき しょうが	こめ		778 30.6
5 (金)	麦ごはん 牛乳 牛丼(長崎和牛) 甘酢和え ミニトマト	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう	にんじん ミニトマト	たまねぎ はくさい こんにやく ぶかねぎ しめじ	こめ むぎ さとう てんぷら	あぶら	856 30.0
8 (月)	パン 牛乳 肉団子スープ 大学芋 りんご	ミートボール	ぎょうにゅう	にんじん	りんご はくさい たまねぎ しめじ	パン さつまいも さとう	あぶら くろごま	905 24.6
9 (火)	ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼 チンゲン菜の炒め物 ミニゼリー	とうふ たまご とりひきにく かまぼこ	ぎょうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ ゼリー さとう てんぷら	あぶら	843 34.0
10 (水)	はちみつパン 牛乳 ポトフ パンネのミートソース はるか	ホークピッツ あいびきにく ミックスビーンズ	ぎょうにゅう	にんじん トマト	はるか たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも パンネ さとう	あぶら	800 29.6
12 (金)	麦ごはん 牛乳 豚汁 鮭塩焼き 切り干し大根の酢の物	あつあげ さけ むぎみそ ふたにく	ぎょうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにやく きゅうり ごぼう きりほしだいこん しょうが	こめ むぎ さとう さとう		766 31.4
15 (月)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ 小松菜サラダ(ツナ) せとか	ツナ とりにく	ぎょうにゅう	にんじん こまつな パセリ	せとか たまねぎ キャベツ クリームコーン コーン レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら	863 33.9
16 (火)	ごはん 牛乳 もずくのかきたま汁 いわしみぞれ煮 浦上そば	いわし たまご ふたにく かまぼこ とりにく	ぎょうにゅう もずく	にんじん いんげん	たまねぎ もやし こんにやく ごぼう	こめ さとう てんぷら	あぶら	814 33.3
17 (水)	黒砂糖パン 牛乳 ホークビーンズ しらす入りソテー(しらす干し) ぼんかん	だいず ふたにく	ぎょうにゅう しらすほし	ブロッコリー トマト にんじん	ぼんかん キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	759 31.7
18 (木)	ごはん 牛乳 ビーフカレー 大根サラダ	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	879 23.8
19 (金)	ひじきごはん 牛乳 呉汁 マダイの南蛮漬	まだい だいず とうにゅう むぎみそ とりにく うすあげ	ぎょうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう てんぷら	あぶら	749 32.9
22 (月)	コッペパン 牛乳 スープパグティ ドレッシングサラダ りんご	とりにく	ぎょうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	りんご たまねぎ キャベツ エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	808 30.2
24 (水)	コッペパン 牛乳 じゃが芋のウインナー煮 野菜ソテー せとか マーガリン	ウインナー	ぎょうにゅう	にんじん	せとか たまねぎ キャベツ もやし えだまめ コーン	じゃがいも パン さとう	あぶら マーガリン	848 28.8
25 (木)	麦ごはん 牛乳 みそ汁 かぼちゃ挽肉フライ れんこんきんぴら	かぼちゃフライ あつあげ むぎみそ てんぷら	ぎょうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	866 24.5
26 (金)	ごはん 牛乳 すいとん さんまかばすレモン煮 昆布和え	さんま とりにく	ぎょうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん	こめ こむぎ しらたまこ さとう		836 29.3



節分



鬼は〜ぞう〜
福は〜うち〜



2月2日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や家の前に立てて、邪気をはらうという習慣もあります。

節分にちなんで、給食では『いわしの天ぷら』と『節分豆』を予定しています。

まいつき19にちは しょくいくのひ

学校給食
摂取基準

830
kcal

34.2g

食材・献立について(予定)

※天候 や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：こめ・ぎょうにゅう・だいこん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・パセリ・まだい

★長崎県産：にんじん・はくさい・ねぎ・ミニトマト・はるか・えのき・じゃがいも・エリンギ・ながさきわぎゅう

★19日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。