



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1241 - kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質g
1月	ごはん	牛乳 かきたま汁 せつぶんまめ節分豆 いわしの天ぷら れんこんのきんぴら	卵 大豆	牛乳	にんじん ねぎ れんこん たまねぎ	れんこん たまねぎ	こめ 米 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	656 22.9
2火	コッペパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮 野菜ソテー はるか	ミートボール ちくわ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい はるか キャベツ エリンギ コーン	パン じゃがいも いんげん 豆 小麦粉	あぶら 油 マーガリン	677 25.6
3水	ごはん	牛乳 みそ汁 さばの煮つけ 茎わかめの酢のもの	さば 煮みそ 豆腐 揚げ 茎わかめ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい だいこん えのきだけ しょうが	こめ 米 砂糖 ごま油	あぶら 油	608 24.3
4木	コッペパン	牛乳 ポテトと野菜のスープ チリコンカーン ぼんかん	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ぼんかん にんにく	パン じゃがいも レッドキドニー	あぶら 油	679 29.4
5金	ごはん	牛乳 すきやき 甘酢あえ ミニトマト	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん トマト ねぎ	はくさい だいこん こんにゃく しめじ	こめ 米 砂糖 マロニー	あぶら 油	676 25.5
8月	麦ごはん	牛乳 つみれ汁 ふりかけ(おかか) れんこんとレバーのごまがらめ せとか	タチウオボール 鶏レバー ふりかけ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん せとか はくさい えのきだけ	こめ 米 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油 ごま	630 23.9
9火	コッペパン	牛乳 みそ煮込みうどん いちごジャム 小松菜の炒め物(別配缶) しらす干し	鶏肉 揚げ しらす干し	牛乳	小松菜 ねぎ コーン	たまねぎ だいこん いちごジャム	パン うどん 油	あぶら 油	650 25.3
10水	ごはん	牛乳 親子煮 すりみフライ 昆布和え	卵 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ すりみ 昆布	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	だいこん たまねぎ	こめ 米 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	692 25.9
12金	ごはん	牛乳 豆腐団子汁 さんま甘露煮 春雨の酢のもの	さんま 甘露煮 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり はくさい しいたけ	こめ 米 砂糖 春雨 白玉粉	あぶら 油 ごま	679 25.5
15月	麦ごはん	牛乳 野菜わん 牛丼 ぼんかん	牛肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく しめじ はくさい ぼんかん	こめ 米 砂糖 小麦粉	あぶら 油	731 31.4
16火	食パン	牛乳 ABCスープ カレーポテト スライスチーズ	豚肉 ウインナー スライスチーズ	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら 油	656 26.2
17水	ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 サワラ塩焼き おひたし	厚揚げ 豚肉 さわら	牛乳	にんじん いんげん	だいこん はくさい こんにゃく きゅうり	こめ 米 砂糖 油	あぶら 油	614 24.8
18木	黒砂糖パン	牛乳 ラーメン 大豆といりこの佃煮 りんご	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ いりこ	たまねぎ もやし コーン チンゲンサイ	パン 砂糖 ラーメン	あぶら 油	695 29.1
19金	ごはん	牛乳 けんちん汁 しいらの手作りフライ ひじきの炒り煮	しいら 豆腐 鶏肉 揚げ ひじき	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう いんげん	こめ 米 小麦粉 パン粉 小麦粉	あぶら 油	659 27.0
22月	カレーピラフ	牛乳 とうもろこしのスープ カラフルサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 ヨーグルト	たまねぎ コーン 枝豆 フロッコリー ヒーマン	こめ 米 砂糖 油	あぶら 油	628 23.5
24水	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 中華風あえ物 せとか	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり せとか にんにく セロリ しょうが エリンギ	こめ 米 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油 ごま油	670 27.3
25木	バーカーハウスパン	牛乳 ポトフ タルタルソース 白身魚フライ ゆで野菜 パナナ	白身フライ ポークピッツ	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ はくさい パナナ だいこん キャベツ	パン じゃがいも	あぶら 油 タルタルソース	675 24.1
26金	ごはん	牛乳 のっぺい汁 厚焼き卵 きりほしだいこん ぶく 切干大根の含め煮	厚焼き卵 鶏肉 鶏肉 揚げ 切干大根	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんにゃく ごぼう えのきだけ 切り干し大根	こめ 米 小麦粉 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	638 23.1

<今月の献立について>

- 2月2日は節分です。
2月1日に行事食として「いわしの天ぷら」「節分豆」を実施します。
- 季節の野菜、果物として、「れんこん」「はくさい」「ほうれんそう」「ぼんかん」「はるか」「せとか」等を献立に取り入れています。
- 5日は「すきやき」、15日「牛丼」は長崎県産牛肉等学校給食活用推進事業により『長崎和牛』の提供があります。お楽しみに♪
- 19日は「食育の日」にちなみ、佐世保産の「しいら」を使ったフライ、長崎県産の「ひじき」を炒め煮にして取り入れます。

<今月の食材>

佐世保産：キャベツ・ほうれんそう・きゅうり
れんこん・パセリ・しいら
長崎県産：はくさい・ねぎ・しょうが・だいこん
しめじ・せとか・ひじき・えのきだけ
はるか・ぼんかん・長崎和牛・エリンギ
くきわかめ
※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候により変更する場合があります。

小学校
平均値
661
25.8
摂取基準値
650
26.8



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1241 - kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質g
1月	ごはん	牛乳 かきたま汁 せつぶんまめ いわしの天ぷら れんこんのきんぴら	卵 大豆	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	れんこん たまねぎ だいこん	こめ 米 砂糖	あぶら 油	842 28.0
2火	コッペパン	牛乳 ミートボールのクリーム煮 野菜ソテー はるか	ミートボール ちくわ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい はるか キャベツ エリンギ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油 マーガリン	835 31.3
3水	ごはん	牛乳 みそ汁 さばの煮つけ 茎わかめの酢のもの	さば 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい だいこん えのきだけ しょうが	こめ 米 砂糖	あぶら 油 ごま油	766 29.6
4木	コッペパン	牛乳 ポテトと野菜のスープ チリコンカーン ぼんかん	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ぼんかん にんにく	パン じゃがいも	あぶら 油 レッドキドニー	834 36.0
5金	ごはん	牛乳 すきやき 甘酢あえ ミニトマト	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん トマト	はくさい だいこん ねぎ	こめ 米 砂糖	あぶら 油 マロニー	861 31.6
8月	麦ごはん	牛乳 つみれ汁 ふりかけ(おかか) れんこんとレバーのごまがらめ せとか	タチウオボール 鶏レバー ふりかけ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん せとか はくさい えのきだけ	こめ 米 砂糖	あぶら 油 ごま	792 29.1
9火	コッペパン	牛乳 みそ煮込みうどん いちごジャム 小松菜の炒め物(別配缶) しらす干し	鶏肉 油揚げ しらす干し	牛乳	こまつな 小松菜	ねぎ たまねぎ だいこん	パン うどん	あぶら 油	1071 39.0
10水	ごはん	牛乳 親子煮 すりみフライ 昆布和え	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ すりみ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ	こめ 米 砂糖	あぶら 油 じゃがいも	906 33.6
12金	ごはん	牛乳 豆腐団子汁 さんま甘露煮 春雨の酢のもの	さんま 豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり はくさい しいたけ	こめ 米 砂糖	あぶら 油 ごま油 春雨 白玉粉	857 30.8
15月	麦ごはん	牛乳 野菜わん 牛丼 ぼんかん	牛肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ こんやく しめじ はくさい ぼんかん	こめ 米 砂糖	あぶら 油	922 39.0
16火	食パン	牛乳 ABCスープ カレーポテト スライスチーズ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ	あぶら 油	795 30.9
17水	ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 サワラ塩焼き おひたし	厚揚げ 豚肉 さわら	牛乳	にんじん いんげん	だいこん はくさい こんやく きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら 油	833 36.7
18木	4割黒砂糖パン	牛乳 ラーメン 大豆といりこの佃煮 りんご	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ いりこ	たまねぎ もやし コーン チンゲンサイ	パン 砂糖	あぶら 油	879 36.5
19金	ごはん	牛乳 けんちん汁 しいらの手作りフライ ひじきの炒り煮	しいら 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう いんげん	こめ 米 砂糖	あぶら 油	830 33.0
22月	カレーピラフ	牛乳 とうもろこしのスープ カラフルサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ヨーグルト	たまねぎ コーン たまねぎ	こめ 米 砂糖	あぶら 油	748 27.4
24水	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 中華風あえ物 せとか	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり せとか にんにく セロリ しょうが エリンギ	こめ 米 砂糖	あぶら 油 ごま油	845 33.7
25木	バーカーハウスパン	牛乳 ポトフ タルタルソース 白身魚フライ ゆで野菜 パナナ	白身フライ ポークピッツ	牛乳	にんじん フロッコリ	たまねぎ はくさい パナナ だいこん キャベツ	パン	あぶら 油 タルタルソース	898 31.1
26金	ごはん	牛乳 のっぺい汁 厚焼き卵 きりほしだいこん 切干大根の含め煮	厚焼き卵 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん こんやく ごぼう えのきだけ 切り干し大根	こめ 米 砂糖	あぶら 油 ごま油 片栗粉	801 27.8

中学校
平均値
850
32.5
摂取基準値
830
34.2

＜今月の献立について＞

- 2月2日は節分です。
2月1日に行事食として「いわしの天ぷら」「節分豆」を実施します。
- 季節の野菜、果物として、「れんこん」「はくさい」「ほうれんそう」「ぼんかん」「はるか」「せとか」等を献立に取り入れています。
- 5日は「すきやき」、15日「牛丼」は長崎県産牛肉等学校給食活用推進事業により『長崎和牛』の提供があります。お楽しみに♪
- 19日は「食育の日」にちなみ、佐世保産の「しいら」を使ったフライ、長崎県産の「ひじき」を炒め煮にして取り入れます。

＜今月の食材＞

佐世保産：キャベツ・ほうれんそう・きゅうり
れんこん・パセリ・しいら
長崎県産：はくさい・ねぎ・しょうが・だいこん
しめじ・せとか・ひじき・えのきだけ
はるか・ぼんかん・長崎和牛・エリンギ
くきわかめ
※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候により変更する
場合があります。