



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
1 (月)	牛乳 卵パン 白菜と肉団子のスープ チリコンカン	肉だんご 合びき肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	たまごパン 白いんげん豆・ひよこ豆 マロニー		636	786	
2 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 きんぴら 野菜コロッケ	トビロホル 厚揚げ 麦みそ 天ぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう しめじ こんにやく	こめ 豚肉コロッケ 里芋 砂糖	油 白ごま	煮干	817 871	
3 (水)	牛乳 ごはん かきたま汁 おひたし いわしの梅煮 節分豆	いわし梅煮 豆腐 卵 大豆 赤かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉		煮干 だし昆布	763 816	
4 (木)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 冬野菜のサラダ オムレツ	オムレツ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ だいこん コーン れんこん しめじ セロリー	米粉パン 白いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	ごま油		618 745	
5 (金)	牛乳 ごはん だんご汁 きびなごのピリ辛ソース かぶの酢の物	鶏肉 赤かまぼこ 赤みそ	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん 葉ねぎ	かぶ たまねぎ きゅうり しょうが	こめ おじゃがもち 砂糖	油	煮干 だし昆布	688 760	
8 (月)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン ブロッコリーのオイスター炒め 型抜きチーズ	うずら卵 豚肉	牛乳 型抜きチーズ	ブロッコリー アスパラ	キャベツ たまねぎ ヤングコーン もやし きくらげ	黒砂糖パン 春雨	油 ごま油		645 794	
9 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル せとか	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん いら	せとか たまねぎ もやし きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		719 772	
10 (水)	牛乳 麦入りゆかりごはん みそ煮込みうどん ししゃもフライ アイコトマト	鶏肉 麦みそ 赤みそ 天ぷら 薄揚げ	牛乳 ししゃもフライ	アイコトマト にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう	こめ うどん 麦	油	煮干	748 805	
12 (金)	牛乳 ごはん ビーフカレー フレンチサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油		743 797	
15 (月)	牛乳 食パン 米粉と豆乳のポタージュ 白菜サラダ りんごジャム	豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり	食パン じゃがいも りんごジャム 米粉 砂糖	油		642 737	
16 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 春雨のしょうゆ炒め ぼんかん	卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん	ぼんかん たまねぎ もやし しいたけ 深ねぎ きくらげ	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	735 788	
17 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 ぶりの照り焼き クーブイリチー	ぶり 薄揚げ 豆腐 豚肉 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ しょうが	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	751 805	
18 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ 鮭のマヨネーズ焼き 野菜のソテー	鮭 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん はくさい コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ 油		757 850	
19 (金)	牛乳 こぎつねごはん 野菜わん 厚焼卵 ひじきの炒り煮	厚焼卵 豆腐 天ぷら 赤かまぼこ 鶏肉 薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう コーン しめじ 枝豆 しょうが	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	702 746	
22 (月)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ りんご	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ りんご キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 生クリーム バター		772 818	
24 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが 茎わかめの炒め物 ホキの天ぷら	ホキ天玉揚げ 牛肉 天ぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ つきこんにやく	こめ じゃがいも 砂糖	油 ごま油		801 855	
25 (木)	牛乳 パインパン 大豆とミートボールのトマト煮 小松菜サラダ	大豆 ミートボール	牛乳	トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり	パインパン じゃがいも 砂糖	油		641 802	
26 (金)	牛乳 麦ごはん すきやき ツナといんげんの炒め物	牛肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳	インゲン にんじん	はくさい つきこんにやく たまねぎ 深ねぎ えのきたけ しょうが	こめ 麦 マロニー 砂糖	油		711 817	

2月の献立について
佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ 大根
きゅうり パセリ

長崎県産の食材(予定)

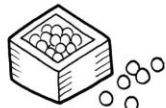
白菜 えのきたけ しめじ しいたけ
葉ねぎ ぼんかん ぶり アイコトマト 長崎和牛



基準値	基準値
780	830
32.2	34.2
平均	平均
716	798
28.0	30.0

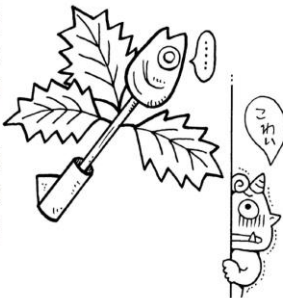


節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすぞすという習慣がありました。

「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軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



2月の献立について

- 3日 節分の行事食として「いわしの梅煮」「節分豆」を取り入れています。
- 4日 冬野菜のサラダ・・・「大根」「れんこん」の冬野菜を使ったサラダです。
- 17日 ぶりの照り焼き・・・長崎県内で養殖された「ぶり」を使います。
- 19日 こぎつねごはん・・・甘辛く味付けをして刻んだ油揚げを入れた炊き込みごはんです。
- 26日 すきやき・・・長崎和牛を使った「すきやき」です。