



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価	
		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	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (月)	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 きゅうり	もやし えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉		煮干 だし昆布	816 35.7
2 (火)	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 りんご	キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油		797 22.5
3 (水)	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	卵パン 白いんげん豆・ひよこ豆 マロニー			786 33.2
4 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが 茎わかめの炒めもの 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		855 27.3
5 (金)	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	にんじん	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		794 32.6
8 (月)	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 きゅうり	たまねぎ しょうが	こめ おじゃがもち 砂糖	油	煮干 だし昆布	760 28.3
9 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 ぶりの照り焼き クープイリチー	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 しいたけ	ごぼう しょうが	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	805 32.4
10 (水)	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 ペーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん コーン	はくさい たまねぎ	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ 油		850 37.8
12 (金)	牛乳 はちみつパン 卵スープ 麻婆春雨	卵 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ 赤ビーマン ほうれんそう	たまねぎ しいたけ きくらげ 黄ビーマン	えのきたけ しょうが	はちみつパン 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		694 27.6
15 (月)	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 しめじ しょうが	コーン 枝豆	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	746 29.7
16 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 中華サラダ	豆腐 つくね	牛乳	にんじん ビーマン キヌサヤ 赤ビーマン	たまねぎ たけのこ	もやし 黄ビーマン	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		769 26.8
17 (水)	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 にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり	キャベツ	パインパン じゃがいも 砂糖	油		802 30.9
18 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりのナムル せとか	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん いら	せとか もやし エリンギ	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油 油		774 26.2
19 (金)	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 きゅうり	はくさい	食パン じゃがいも りんごジャム 米粉 砂糖	油		737 25.4
22 (月)	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 たまねぎ えのきたけ	つきこんにやく 深ねぎ しょうが	こめ 麦 マロニー 砂糖	油		817 30.2
24 (水)	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 ペーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン しめじ	だいこん れんこん セロリー	米粉パン 白いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	ごま油		745 33.2
25 (木)	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 ごぼう	はくさい	こめ うどん 麦	油	煮干	805 27.3
26 (金)	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 キャベツ	りんご コーン	コッペパン じゃがいも マロニー 砂糖	油 生クリーム バター		818 28.3

2月の献立について
佐世保産の食材 (予定)

長崎県産の食材 (予定)

米 牛乳 煮干し キャベツ 大根
きゅうり パセリ

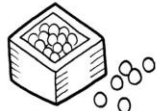
白菜 えのきたけ しめじ しいたけ
葉ねぎ ぼんかん ぶり アイコトマト 長崎和牛



基準値	830
	34.2
平均	787
	29.7

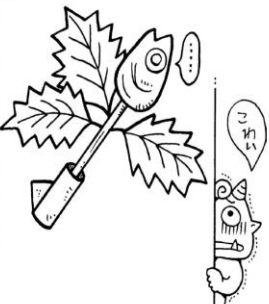


節分



節分は立春の前日、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こ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

- 1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。
- 9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。
- 15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飯です。
- 22日 すきやき・・・長崎和牛を使った「すきやき」です。
- 24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。