


日 曜日	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱ゆ力になる(黄)		小
		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)	
2月	五目おこわ 牛乳 野菜わん ぶり照り焼き かおりあえ かしわもち	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ 枝豆 白菜	こめ もち米	あぶら 油	657 27.3
6日	ごはん 牛乳 中華スープ 酢豚 オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 白菜	こめ 砂糖	あぶら 油	706 24.7
9日	麦ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ ミニトマト	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ 小麦	あぶら 油	630 18.9
10日	コッパン 牛乳 ちゃんぽん 黒糖豆 パナナ	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン ちゃんぽん	あぶら 油	655 27.9
11日	ごはん 牛乳 炒り豆腐 春雨ときゅうりの酢の物【別配缶】錦糸卵	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ 白菜	こめ 砂糖	あぶら 油	656 26.9
12日	パーカーハウスパン 牛乳 肉団子スープ 手作りさばフライ キャベツのソテー 一食ソース	ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜	パン 小麦粉	あぶら 油	641 27.9
13日	グリーンピースごはん 牛乳 かきたま汁 いわし生妻煮 昆布の炒め煮 甘夏	豚肉 たまご 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース	こめ 砂糖	あぶら 油	634 24.1
16日	ごはん 牛乳 筑前煮 さんまみぞれ煮 甘酢あえ	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ れんこん	こめ 砂糖	あぶら 油	643 23.0
17日	パン 牛乳 ポークビーンズ パナナ しらす干し入りソテー 【別配缶】しらすぼし	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 もやし	パン 砂糖	あぶら 油	631 25.6
18日	ごはん 牛乳 みそ汁 小いわし竜田揚げ れんこんのきんぴら	油揚げ てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖	あぶら 油	661 20.3
19日	黒砂糖パン 牛乳 じゃが芋のウィンナー煮 カラフルサラダ 吉井メロン	ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ 枝豆	パン 砂糖	あぶら 油	609 21.0
20日	麦ごはん 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃 ピピンバ(焼き肉、ナムル、【別配缶】錦糸卵)	豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草	たまねぎ えのきたけ にんにく	こめ 小麦	あぶら 油	629 23.4
23日	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 あじの煮つけ いんげんのごまあえ	厚揚げ 小麦	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖	あぶら 油	609 24.6
24日	コッパン 牛乳 カレースパゲティ グリーンサラダ パイン	豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ 枝豆	パン さとう	あぶら 油	701 26.5
25日	ごはん 牛乳 五目豆 卵焼き 茎わかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	にんにく れんこん きゅうり	こめ 砂糖	あぶら 油	681 26.2
26日	コッパン 牛乳 野菜のスープ ポテトミートソース ミニゼリー(りんご)	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 白菜	パン 砂糖	あぶら 油	629 22.3
27日	ごはん 牛乳 卵のスープ 回鍋肉 オレンジ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	こめ 砂糖	あぶら 油	635 25.2
30日	ごはん 牛乳 すまし汁 しいらの雨傘漬け おかかふりかけ	豆腐 しら	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	こめ 砂糖	あぶら 油	613 24.5
31日	コッパン 牛乳 焼きビーフン ナムル いちごジャム	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン 砂糖	あぶら 油	614 21.9

今月の献立について

- 今月の行事食として
5日の端午節句にちなんで、2日に「かしわもち」をつけています。
- 12日は、フィッシュバーガーです「パーカーハウスパン」にさばフライとゆでキャベツを挟み一食ソースをかけて食べます」
- 季節の食材を生かして、13日に「グリーンピースごはん」を献立に取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。長崎県産のじゃがを使った「じゃがいものウィンナー煮」、佐世保産のキャベツにて「カラフルサラダ」、佐世保市吉井町で収穫された「吉井町のリゾートメロン」を実

今月の食材



佐世保産: きゅうり・メロン

長崎県産: たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ・キャベツ・じゃがいも・しょうが・だいこん・しめじ

※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、天候や価格により変更する

小学校
平均値
643
24.3
摂取基準値
650
26.8


日 曜日	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱ゆ力になる(黄)		1種F kcal たんぱく質g
		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)	
2月	五目おこわ 牛乳 野菜わん ぶり照り焼き かおりあえ かしわもち	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ 枝豆 白菜	こめ もち米	あぶら 油	794 32.9
6日	ごはん 牛乳 中華スープ 酢豚 オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 白菜	こめ 砂糖	あぶら 油	895 30.3
9日	ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ ミニトマト	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ 小麦	あぶら 油	799 22.8
10日	コッパン 牛乳 ちゃんぼん 黒糖豆 パナナ	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン ちゃんぼん	あぶら 油	860 35.9
11日	ごはん 牛乳 炒り豆腐 春雨ときゅうりの酢の物 【別配缶】 錦糸卵	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ 白菜	こめ 砂糖	あぶら 油 ごま	833 33.3
12日	パーカーハウスパン 牛乳 肉団子スープ 手作りさばフライ キャベツのソテー 一食ソース	ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜	パン 小麦粉	あぶら 油	855 35.9
13日	グリーンピースごはん 牛乳 かきたま汁 いわし生姜煮 昆布の炒め煮 甘夏	豚肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース	こめ 砂糖	あぶら 油	774 28.9
16日	ごはん 牛乳 筑前煮 さんまみぞれ煮 甘酢あえ	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ れんこん	こめ 砂糖	あぶら 油	819 28.4
17日	パン 牛乳 ポークビーンズ パナナ しらす干し入りソテー 【別配缶】 しらすぼし	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 もやし	パン 砂糖	あぶら 油	846 33.2
18日	ごはん 牛乳 みそ汁 小いわし竜田揚げ れんこんのきんぴら	油揚げ てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖	あぶら 油	862 25.6
19日	黒砂糖パン 牛乳 じゃが芋のウィンナー煮 カラフルサラダ 吉井メロン	ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ 枝豆	パン 砂糖	あぶら 油	821 27.4
20日	ごはん 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃 ピビンバ(焼き肉、ナムル、【別配缶】 錦糸卵)	豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草	たまねぎ えのきたけ にんにく	こめ 小麦	あぶら 油 ごま	788 28.7
23日	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 あじの煮つけ いんげんのごまあえ	厚揚げ 髪みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖	あぶら 油	768 29.9
24日	コッパン 牛乳 カレースパゲティ グリーンサラダ パイン	豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ 枝豆	パン さとう	あぶら 油	927 34.3
25日	ごはん 牛乳 五目豆 卵焼き 茎わかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	にんにく れんこん きゅうり	こめ 砂糖	あぶら 油	862 32.2
26日	コッパン 牛乳 野菜のスープ ポテトミートソース ミニゼリー(りんご)	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 白菜	パン 砂糖	あぶら 油	833 28.8
27日	ごはん 牛乳 卵のスープ 回鍋肉 オレンジ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	こめ 砂糖	あぶら 油	802 31.0
30日	ごはん 牛乳 すまし汁 しいらの南蛮漬け おかかふりかけ	豆腐 しら	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	こめ 砂糖	あぶら 油	776 30.2
31日	コッパン 牛乳 焼きビーフン ナムル いちごジャム	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン 砂糖	あぶら 油	820 28.3

今月の献立について

- 今月の行事食として
5日の端午節句にちなんで、2日に「かしわもち」をつけています。
- 12日は、フィッシュバーガーです「パーカーハウスパン」にさばフライとゆでキャベツを挟み一食ソースをかけて食べます」
- 季節の食材を生かして、13日に「グリーンピースごはん」を献立に取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。長崎県産のじゃがを使った「じゃがいものウィンナー煮」、佐世保産のキャベツにて「カラフルサラダ」、佐世保市吉井町で収穫された「吉井町のリゾートメロン」を実

今月の食材

佐世保産: きゅうり・メロン



長崎県産: たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ
キャベツ・じゃがいも・しょうが・だいこん・しめじ
えのきたけ

※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、天候や価格により変更する場合があります。

中学校
平均値
820
28.3
摂食基準値
830
34.2