



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 食べて ほしい 食品
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1 (水)	ぎゅうにゅう ごはん だいこんのそぼろに あつやきたまご おかかいため	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	644 27.6	大豆、しゅじつ
2 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン わふうスバゲティ じゃこサラダ(しらすほし) はるか	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	618 25.4	たまご
3 (金)	ぎゅうにゅう ごはん すましじる いわしてんぶら おひたし せつぶんまめ	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	638 27.3	きのこ
6 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン せんぎりやさいのスープ カレーポテト ヨーグルト	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	608 29.8	やさい
7 (火)	ぎゅうにゅう チャーハン はるさめスープ しろみざかなフライ しおもぎきゅうり	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	585 23.3	いも
8 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ(きんしたまご) はるか	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	618 27.6	かいそう
9 (木)	ぎゅうにゅう はちみつパン こやどうふのスープ しいらのトマトソースあえ パナナ	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	597 32.5	やさい
10 (金)	ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) みそにこみうどん きりほしだいこんのいために	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	562 20.2	にゅうせいひん
13 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ てりやきハンバーグ ゆでキャベツ チョコだいずクリーム	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	635 27.2	さかな
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ならたまじる さんまのかぼすレモンに うのはないり	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	644 25.7	こざかな
15 (水)	ぎゅうにゅう てまきずし (すめし・ツナそぼろ・きゅうり・のり) とりごぼろじる ミニゼリー(りんご)	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	605 24.3	しゅじつ
16 (木)	ぎゅうにゅう こめこパン さつまいもシチュー あじすりみフライ コールスローサラダ せとか	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	665 26.7	たまご
17 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみおでん(うずらのたまご) しんせんほうれんそうのごまあえ	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	603 27.6	やさい
20 (月)	ぎゅうにゅう レーズンパン カレーピーズ はなやさいサラダ かくチーズ	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	635 28.6	くだもの
21 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる いわしのしょうがに ゆかりあえ	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	620 25.5	しゅじつ
22 (水)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん れんこんとレバーのごまがらめ しらぬい	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	612 24.9	やさい
24 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが いそかあえ ミニトマト	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	600 21.8	まめ
27 (月)	ぎゅうにゅう くるざとうパン ラビオリスープ プレーンオムレツ キャベツのソテー オレンジ	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	593 25.1	にく
28 (火)	ぎゅうにゅう ハヤシライス(むぎごはん) こまつなサラダ(ツナ) りんご	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	666 22	こざかな
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。 *栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。								650	
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。								26.8	

★今月の献立について★



- 3日：節分にちなんだ献立です。節分の日には、いわしの頭を玄関に置いたり、豆をまいたりして、鬼を追い払い、福を呼び込む習わしがあります。
- 16日：あじすりみフライのあじは、長崎県産です。長崎県は、あじの水揚げ量が全国一位です。
- 17日：19日は『食育の日』です。今月は、17日に、新鮮なほうれん草を使った「新鮮ほうれん草のごまあえ」を実施します。とれたてのほうれん草の甘みを感じてみましょう。



★今月の地場産物★

- 【佐世保産】
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり
大根・パセリ・れんこん・しいら
- 【長崎県産】
にんじん・じゃがいも・キャベツ
葉ねぎ・白菜・深ねぎ・切り干し大根
ほうれん草・しょうが・しめじ
しいたけ・エリンギ・アイコトマト
はるか・せとか

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。





日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 食べて ほしい 食品
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (水)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 厚焼き卵 おかか炒め	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく だいこん えだまめ しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	817 34	大豆 しゅじつ
2 (木)	牛乳 コッパパン 和風スパゲティ じゃこサラダ(しらす干し) はるか	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり はるか	コッパパン スパゲティ さとう	あぶら	775 31.3	たまご
3 (金)	牛乳 ごはん すまし汁 いわし天ぷら おひたし 節分豆	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら	803 32.9	きのこ
6 (月)	牛乳 コッパパン せん切り野菜のスープ カレーポテト ヨーグルト	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン セロリ	コッパパン じゃがいも	あぶら	730 35.6	やさい
7 (火)	牛乳 チャーハン 春雨スープ 白身魚フライ 塩もみぎょうり	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	こめ はるさめ	あぶら	749 28.6	いも
8 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華和え(錦糸卵) はるか	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しょうが もやし はるか	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら こあぶら	781 34.2	かいそう
9 (木)	牛乳 はちみつパン 高野豆腐のスープ しいらのトマトソース和え パナナ	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン トマト	たまねぎ ハナナ	はちみつパン さとう	あぶら	749 40.7	やさい
10 (金)	牛乳 ごはん(少なめ) 味噌煮込みうどん 切り干し大根の炒め煮	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい ごぼう きりほしだいこん	こめ うどん さとう	あぶら	724 24.8	にゅうせいひん
13 (月)	牛乳 コッパパン ミネストローネ 照り焼きハンバーグ ゆでキャベツ チョコ大豆クリーム	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ	コッパパン マカロニ じゃがいも さとう かたくりこ	チョコクリーム	819 34.5	さかな
14 (火)	牛乳 ごはん いらたま汁 さんまのかぼすレモン煮 卵の花炒り	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん いら ねぎ	たまねぎ しいたけ かぼすレモン	こめ かたくりこ さとう	あぶら	814 31.4	こざかな
15 (水)	牛乳 手巻きずし (酢飯・ツナそぼろ・きゅうり・のり) 鶏ごぼ汁 ミニゼリー(りんご・ピーチ)	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう しいたけ きゅうり しょうが	こめ さとう ゼリー		782 30	しゅじつ
16 (木)	牛乳 米粉パン さつまいもシチュー あじすりみフライ コールスローサラダ せとか	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン せとか	こめパン さつまいも こむぎ さとう	あぶら マーガリン	862 33.6	たまご
17 (金)	牛乳 麦ごはん 煮込みおでん(うずらの卵) 新鮮ほうれん草のごま和え	たんぱく質	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん こんにやく もやし	こめ むぎ さといも さとう	こま	773 34.6	やさい
20 (月)	牛乳 レーズンパン カレーピンス 花野菜サラダ 角チーズ	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー コーン	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら	867 37.7	くだもの
21 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 いわしの生姜煮 ゆかり和え	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	だいこん ごぼう しょうが はくさい	こめ さといも		784 31.2	しゅじつ
22 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん 蓮根とレバーのごまがらめ しらぬい	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ れんこん えだまめ しらぬい	こめ かたくりこ さとう	あぶら こま	774 30.7	やさい
24 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが 磯香和え ミニトマト	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう ミニトマト	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	764 26.8	まめ
27 (月)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリスープ プレーンオムレツ キャベツのソテー オレンジ	たんぱく質	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	くろざとうパン ラビオリ	あぶら	785 32	にく
28 (火)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) 小松菜サラダ(ツナ) りんご	たんぱく質	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリンピース もやし りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	841 27	こざかな

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食 摂取基準	830 34.2
--------------	-------------

★今月の献立について★



- 3日：節分にちなんだ献立です。節分の日には、いわしの頭を玄関に置いたり、豆をまいたりして、鬼を追い払い、福を呼び込む習わしがあります。
- 16日：あじすり身フライのあじは、長崎県産です。長崎県は、あじの水揚げ量が全国一位です。
- 17日：19日は『食育の日』です。今月は、17日に、新鮮なほうれん草を使った「新鮮ほうれん草のごまあえ」を実施します。とれたてのほうれん草の甘みを感じてみましょう。



★今月の地場産物★

【佐世保産】
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり
大根・パセリ・れんこん・しいら

【長崎県産】
にんじん・じゃがいも・キャベツ
葉ねぎ・白菜・深ねぎ・切り干し大根
ほうれん草・しょうが・しめじ
しいたけ・エリンギ・アイコトマト
はるか・せとか

成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたいたい食品です。

