



日付	献立名	主な働きと食品名					栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)	
		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)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 ひよっつるの酢の物(錦糸卵) ミニトマト	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 ひよっつる	にんじん いんげん ミニトマト	だいこん こんにやく きゅうり	こめ 砂糖 春雨 あぶら油 ごま油	599 21.2	
2 (木)	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 ほうれん草のソテー セトカ	豚肉 ミートボール いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ほうれん草 しめじ セトカ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも マーガリン	641 26.0	
3 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 いわし生姜煮 きんぴら 豆腐 節分豆	卵 いわし 大豆	牛乳 きんぴら	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ だいこん こんにやく しょうが えのきたけ	こめ 砂糖 片栗粉 あぶら油	613 24.7	
6 (月)	牛乳 キムタクごはん 中華スープ ちくわ磯辺揚げ 塩もみきゅうり	豚肉 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ ほうれん草 たくあん きゅうり	こめ 小麦粉 あぶら油 ごま油	594 20.6	
7 (火)	牛乳 米粉パン スープスパゲティ ツナサラダ(ツナ)	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ だいこん しめじ レモン	米粉パン 砂糖 あぶら油 スパゲティ	624 28.4	
8 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 切り干し大根の酢の物 一食小魚	豚肉 豆腐	牛乳 こざかな	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ きゅうり 切り干し大根	こめ 砂糖 片栗粉 あぶら油 ごま	628 29.7	
9 (木)	牛乳 食パン ABCスープ カレーポテト りんご	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ コーン キャベツ りんご	食パン マカロニ あぶら油 じゃがいも	602 25.1	
10 (金)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 ぶりの甘辛煮 甘酢あえ	豆腐 油あげ ぶり	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	こんにやく しょうが ごぼう はくさい	こめ 小麦粉 砂糖 あぶら油 ごま	695 28.2	
13 (月)	牛乳 ごはん 煮込みおでん(うずらの卵) 春雨の酢の物 セトカ	厚揚げ ちくわ うずらの卵	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく きゅうり セトカ	こめ 砂糖 春雨 あぶら油 ごま油	601 23.9	
14 (火)	牛乳 コッペパン ビーフシチュー しらす干しいりソテー(しらす) りんごジャム	牛肉	牛乳 しらす干し	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン エリンギ しめじ	コッペパン ジャム あぶら油 じゃがいも	609 26.0	
15 (水)	牛乳 カレーピラフ ラビオリスープ 白菜サラダ パナナ	豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン きゅうり グリーンピース はくさい パナナ	こめ 小麦粉 砂糖 あぶら油	625 22.5	
16 (木)	牛乳 コッペパン ラーメン 黒糖豆 ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	たまねぎ もやし きくらげ	コッペパン 片栗粉 ちゅうかめん あぶら油 黒砂糖	653 29.0	
17 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 さばの塩焼き ひじきの炒り煮	豚肉 鶏ひき肉 さ ば 厚揚げ 麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しょうが	こめ さつまいも あぶら油 砂糖	659 24.5	
20 (月)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さんま甘露煮 ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ さん ま	牛乳	にんじん ねぎ あかじそ	きゅうり ごぼう こんにやく しいたけ だいこん	こめ さつまいも あぶら油 片栗粉	613 23.7	
21 (火)	牛乳 パーカーハウスパン ポトフ しいらの手作りフライ キャベツのソテー 一食ソース	豚肉 しいら	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい だいこん キャベツ	パーカーハウスパン あぶら油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	604 31.4	
22 (水)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) ミモザサラダ(卵そぼろ) りんご	牛肉 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり グリーンピース りんご	こめ 小麦粉 砂糖 あぶら油	648 20.8	
24 (金)	牛乳 ごはん(少なめ) みそ煮込みうどん きびなごごまフライ おひたし 一食味のり	鶏肉 油あげ 赤み そ 麦みそ	牛乳 きびなご	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい キャベツ	こめ 砂糖 うどん あぶら油	669 28.3	
27 (月)	牛乳 親子丼(麦ごはん) れんこんとしバーのごまがらめ はるか	鶏肉 鶏しバー こやとうふ たまご 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ エリンギ れんこん はるか	こめ 小麦粉 砂糖 あぶら油 ごま	675 27.4	
28 (火)	牛乳 パインパン ポークビーンズ 野菜のソテー パナナ	豚肉 さかな お魚ソーサー 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜 トマト	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン パナナ	パインパン あぶら油 砂糖 じゃがいも	612 25.8	

\*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。

\*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	650 26.8
--------------	-------------

今月の献立について

- 2月3日は「節分」です。行事食として「節分豆」をとり入れています。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「はるか」「せとか」等を献立にとり入れています。
- 19日の「食育の日」にちなんで、17日(金)は佐世保産の「大根」を使用した「豚汁」、県産の「ひじき」を使用した「ひじきの炒り煮」を献立にとり入れています。

今月の食材

- 佐世保産: ほうれん草・だいこん・きゅうり  
れんこん・しいら・パセリ
- 長崎県産: キャベツ・エリンギ・あいこトマト  
はるか・せとか・切り干し大根



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)
		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	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 (水) ひよつつの酢の物(錦糸卵) ミニトマト	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにやく きゅうり	米 砂糖 春雨	油	763 25.9
2	牛乳 コッパン 白菜のクリーム煮 (木) ほうれん草のソテー セトカ	豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい キャベツ	コッパン 小麦粉	油	787 31.6
3	牛乳 ごはん かきたま汁 いわし生姜煮 (金) 茎わかめの炒め煮 節分豆	卵 いわし 大豆	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ だいこん こんにやく	米 砂糖 片栗粉	油	765 29.6
6	牛乳 キムタクごはん 中華スープ (月) ちくわ磯辺揚げ 塩もみきゅうり	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさいキムチ	米 マロニー	油	706 23.9
7	牛乳 米粉パン スープスパゲティ (火) ツナサラダ(ツナ)	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん しめじ	米粉パン 砂糖	油	843 37.3
8	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 (水) 切り干し大根の酢の物 一食小魚	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油	795 36.0
9	牛乳 食パン ABCスープ カレーポテト (木) りんご	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	食パン マカロニ	油	737 30.4
10	牛乳 麦ごはん けんちん汁 ぶりの甘辛煮 (金) 甘酢あえ	豆腐 油あげ ぶり	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	こんにやく しょうが ごぼう	米 麦 砂糖	油	886 35.0
13	牛乳 ごはん 煮込みおでん(うずらの卵) (月) 春雨の酢の物 セトカ	厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん こんにやく きゅうり	米 砂糖 春雨	油	764 29.8
14	牛乳 コッパン ビーフシチュー (火) しらす干しいりソテー(しらす)	牛肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン	コッパン ジャム	油	757 31.9
15	牛乳 カレーピラフ ラビオリスープ (水) 白菜サラダ バナナ	豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン きゅうり	米 ラビオリ 砂糖	油	762 27.0
16	牛乳 コッパン ラーメン 黒糖豆 (木) ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ もやし きくらげ	コッパン 片栗粉	油	811 35.4
17	牛乳 ごはん 豚汁 さばの塩焼き (金) ひじきの炒り煮	豚肉 鶏ひき肉 さば	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	米 さつまいも	油	843 30.4
20	牛乳 ごはん のっぺい汁 さんま甘露煮 (月) ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ さんま	牛乳	にんじん ねぎ あかじそ	きゅうり ごぼう こんにやく	米 さつまいも	油	774 28.8
21	牛乳 パーカーハウスパン ポトフ (火) しいらの手作りフライ キャベツのソテー	豚肉 しいら	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい だいこん	パーカーハウスパン	油	809 40.5
22	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) (水) ミモザサラダ(卵そぼろ) りんご	牛肉 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり	米 麦 砂糖	油	818 25.4
24	牛乳 ごはん(少なめ) みそ煮込みうどん (金) きびなごごまフライ おひたし 一食味のり	鶏肉 油あげ 赤み	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん はくさい	米 砂糖 うどん	油	829 34.4
27	牛乳 親子丼(麦ごはん) (月) れんこんとレバーのごまがらめ はるか	鶏肉 鶏しバー	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ エリンギ れんこん	米 麦 砂糖	油	855 33.9
28	牛乳 パインパン ポークビーンズ (火) 野菜のソテー バナナ	豚肉 お魚ソーサー	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 枝豆 キャベツ	パインパン	油	819 33.5

\*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	830
摂取基準	34.2

今月の食材

佐世保産: ほうれん草・だいこん・きゅうり  
れんこん・しいら・パセリ

長崎県産: キャベツ・エリンギ・アイコトマト  
はるか・せとか・切り干し大根

今月の献立について

- 2月3日は「節分」です。行事食として「節分豆」とり入れています。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「白菜」「ブロッコリー」「ほうれん草」「はるか」「せとか」等を献立にとり入れています。
- 19日の「食育の日」にちなんで、17日(金)は佐世保産の「大根」を使用した「豚汁」、県内産の「ひじき」を使用した「ひじきの炒り煮」を献立にとり入れています。