



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中)	
		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)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		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 コッペパン とうもろこしのスープ カレースパゲティ オムレツ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ コーン 黄ピーマン	コッペパン スパゲティ			775 34.0	
2 (木)	牛乳 ごはん すまし汁 いわしの生姜煮 きんぴら 節分豆	豆腐 かまぼこ いわし 豚肉 油揚げ 節分豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが	こめ 砂糖	ごま油 ごま	煮干し だし昆布	812 33.5	
3 (金)	牛乳 たまごパン マロニースープ きびなごカリカリフライ アイコトマト	豚肉 きびなご	牛乳	にんじん アイコトマト	はくさい たまねぎ	たまごパン マロニー	油		749 31.0	
6 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー はるか	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし はるか	こめ 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		777 25.9	
7 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 クープイリチー	タチウオホール 厚揚げ 麦みそ 卵 豚肉 油揚げ さつまあげ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ 枝豆	こめ 砂糖	ごま油	煮干し	773 30.5	
8 (水)	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 アスパラのソテー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラ	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも	バター 生クリーム 油		776 29.4	
9 (木)	牛乳 わかめごはん 味噌煮込みうどん ホキの天ぷら	鶏肉 油揚げ さつまあげ 麦みそ 赤みそ ホキ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう	こめ うどん	油	煮干し	819 26.9	
10 (金)	牛乳 食パン ラビオリのスープ チリコンカン りんごジャム	ベーコン ひよこ 豆 合びき肉 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	食パン ラビオリ じゃがいも りんごジャム			859 31.3	
13 (月)	牛乳 中華丼(麦ごはん) 肉シュウマイ もやしの中華あえ	豚肉 うすら卵 さつまあげ 肉シュウマイ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ もやし 黄ピーマン	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油		817 29.6	
14 (火)	牛乳 ポークカレー(ごはん) 白菜サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油		828 22.4	
15 (水)	牛乳 米粉パン じゃがいものベーコン煮 白身魚のフライ ブロッコリーの炒め物 1食ソース	ベーコン 白身魚フライ	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しめじ グリーンピース 黄ピーマン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油		875 33.4	
16 (木)	牛乳 ごはん だんご汁 焼きししゃも ほうれん草のおひたし	鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう もやし	こめ じゃがもち 砂糖		煮干し だし昆布	753 27.6	
17 (金)	牛乳 パインパン ポークビーンズ タラのマヨネーズ焼き 野菜のソテー	豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげ ん豆 たら	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油		837 40.0	
20 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 さわらの照り焼き かおりあえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ サワラ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん しょうが キャベツ きゅうり	こめ 里芋 砂糖		煮干し	812 35.9	
21 (火)	牛乳 親子丼(ごはん) いか天ぷら もやしとピーマンの炒め物	鶏肉 卵 かまぼこ いか	牛乳	にんじん ねぎ 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干し	844 30.2	
22 (水)	牛乳 コッペパン タイピーエン お魚コロッケ 中華サラダ	豚肉 うすら卵 お魚コロッケ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ だいこん きゅうり もやし	コッペパン 緑豆春雨	油 ごま油		805 34.8	
24 (金)	牛乳 黒砂糖パン 冬野菜シチュー ほうれん草のソテー せとか	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	たまねぎ かぶ マッシュルーム 黄ピーマン はるか	黒砂糖パン さつまいも じゃがいも	油		735 27.4	
27 (月)	牛乳 ごはん ぶたすき かぶの酢の物	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ かぶ きゅうり みかん	こめ マロニー 砂糖	油 ごま		780 27.1	
28 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが いそ香あえ りんご	豚肉 厚揚げ	牛乳 のり	にんじん キヌサヤ	たまねぎ キャベツ こんにゃく もやし りんご	こめ じゃがいも 砂糖			773 25.6	

※天候により献立変更がある場合があります

※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。

基準値
830
34.2

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ かぶ

長崎県産の使用食材(予定)

きびなご わかめ ほうれん草 しょうが しいたけ しめじ えのきたけ だいこん
アイコトマト せとか はるか

2月の献立について

行事食…2月2日(木) いわしの生姜煮 節分豆
(2月3日の節分にちなんだ献立)

季節の野菜…大根、白菜、アイコトマト、
ブロッコリー、ほうれん草

季節の果物…せとか、はるか

季節の行事「節分」

節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。
今年は2月3日です。節分の日には、邪気を祓(はら)う行事が行われます。



豆まき



「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、炒ったものを使う。『鬼は外、福は内』と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込む。家族の健康や幸せへの願いが込められている。また、炒った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれる。



いわし



「いわし」の頭を柵の枝に刺し、玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするための風習。いわしは、焼くと臭いが強くなり、焼きたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにし、柵の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれている。