


日 曜日	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		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)	1群+2群
		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)	小						
2月	臨時休業													
6日	ごはん 牛乳 中華スープ 酢豚 オレンジ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン 黄ピーマン	たまねぎ 白菜 しょうが オレンジ	こめ 砂糖 片栗粉	あぶら 油	706						24.7
9日	ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ ミントマト	鶏肉	牛乳	にんじん ミニトマト	たまねぎ キャベツ にんにく コーン	こめ 小麦 じゃがいも 砂糖	あぶら 油	630						18.9
10日	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん 黒糖豆 パナナ	豚肉 てんぷら 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きくらげ パナナ	パン ちゃんぽん 黒砂糖 片栗粉	あぶら 油	655						27.9
11日	もち米入りごはん 牛乳 炒り豆腐 ぶりの照り焼き きゅうりの酢の物 かしわもち	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ 白菜 しめじ きゅうり	こめ もちごめ 砂糖 かしわもち	あぶら 油 ごま油	765						34.0
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 パセリ	たまねぎ 白菜 キャベツ	パン 小麦粉 パン粉	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 いわし生姜煮 昆布の炒め煮 甘夏	豚肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	グリーンピース えのきたけ こんにゃく 甘夏	こめ 砂糖 片栗粉	あぶら 油 ごま油	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 ほうれん草	キャベツ れんこん こんにゃく ごぼう たけのこ	こめ 砂糖 さといも	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 大豆	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ 枝豆 もやし コーン パナナ	パン 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	631						25.6
18日	ごはん 牛乳 みそ汁 小さい電田揚げ れんこんのきんぴら	油揚げ てんぷら 小麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	えのきたけ れんこん	こめ 砂糖 さといも	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 赤ピーマン	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ コーン メロン	パン 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	609						21.0
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 米みそ 錦糸卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 わかめ	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが もやし 冷凍黄桃	こめ 小麦 砂糖	あぶら 油 ごま油	629						23.4
23日	きゅうしょくはありません													
24日	きゅうしょくはありません													
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 大豆	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん きゅうり ごぼう しめじ	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油 ごま油	681						26.2
26日	コッペパン 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 パセリ	たまねぎ 白菜 コーン グリーンピース	パン 砂糖 じゃがいも りんごゼリー	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 卵 赤みそ	牛乳	にんじん ビーマン ほうれん草	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが オレンジ	こめ 砂糖 片栗粉	あぶら 油	635						25.2
30日	ごはん 牛乳 すまし汁 しいらの南蛮漬 おかかぶりかけ	豆腐 しいら	牛乳	にんじん 小松菜 キヌサヤ	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油	613						24.5
31日	コッペパン 牛乳 焼きビーフン ナムル いちごジャム	豚肉 かまぼこ てんぷら	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ 切り干し大根 きゅうり	パン 砂糖 ビーフン いちごジャム	あぶら 油 ごま油	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、11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」を実施予定です。

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場合があります。

小学校	649
平均値	24.6
摂収基準値	65.0
	26.8