



Main table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients, and Nutritional Value. Rows include items like 牛乳 米粉パン みそ煮込みうどん, 牛乳 わかめ麦ごはん すまし汁, etc.

*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。



Summary table for school lunch nutrition: 学校給食 650 kcal, 摂取基準 26.8g.

よい姿勢で食べましょう

Illustration of a child eating with callouts for posture: 箸の使い方, 机とおなかの間, 足の裏は床, 口をとじてよくかんで食べ, etc.

- ★今月の地元の食材★
【佐世保市産】
・米・牛乳・煮干し
・きゅうり・ほうれん草
【長崎県産】
・はくさい・キャベツ・しょうが
・にんじん・葉ねぎ・じゃがいも
・しいたけ・エリンギ・だいこん
・さば・はるか・せとこ

2月3日は節分です! Illustration of a child eating beans. Text: 豆まきに加え、豆料理を食べると体のなかから鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。



Main table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients, Energy, and Nutrients. Rows include items like 牛乳 米粉パン みそ煮込みうどん, 牛乳 わかめ麦ごはん すまし汁, etc.

*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。

*成分表八訂計算値

学校給食
摂取基準

789
34.2

よい姿勢で食べましょう

Illustration of a student eating with posture tips: 箸の使い方、おわんや小さい器は手に持って、机とおなかの間は握りこぶし、足の裏は床につけ、口を大きくしてよくかんで、クチャクチャと音をさせない、いすに深く腰かけ、背筋を伸ばし、机にひじをつかないように。



- ★今月の地元の食材★
【佐世保市産】
・米・牛乳・煮干し
・きゅうり・ほうれん草
【長崎県産】
・はくさい・キャベツ・しょうが
・にんじん・葉ねぎ・じゃがいも
・しいたけ・エリンギ・だいこん
・さば・はるか・せとか
・アイコトマト・ぼんかん

2月3日は 節分です!
豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。