令和 6 年2月

学校給食予定献立表

鹿町江迎学校給食センター

日付	献立名	主な働きと材料名 体をつくる(赤) 1群 たんぱく質	体をつくる(赤) 2群 無機質	体の調子を整える(緑) 3群 ビタミン・無機質	体の調子を整える(緑) 4群 ビタミン・無機質	エネルギーのもとになる(黄) 5群 炭水化物	エネルギーのもとになる(黄) 6群 脂質	小学校 栄養価 エネルギー/たんぱく質	中学校 栄養価 エネルギー/たんぱく質
1(木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン		600 / 25.1	772 / 32.5
	ポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら		
	もやしのソテー	ウインナー		ごまつな	もやし コーン		あぶら		
	しらぬい				しらぬい				
	ミニチーズ（中のみ）		ミニチーズ						
2(金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		652 / 25.5	834 / 31.4
	のっぺいじる	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのき	さといも でんぷん	あぶら		
	いわしてんぷら		こいわし				あぶら		
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
	ぜつぴんまめ	だいず							
5(月)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		644 / 34.6	790 / 40.1
	おやこどん	たまご とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん			
	さばしおやき	さば							
	かおりあえ			にんじん かおり	だいこん				
6(火)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン		578 / 25.2	712 / 31.1
	はるさめスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	はるさめ			
	おさかなコロッケ	おさかなコロッケ					あぶら		
	ひじきとれんこんのサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり れんこん	さとう	ごまあぶら		
7(水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		577 / 22.7	735 / 27.9
	だいこんのべっこうに	ぶたにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	さとう	あぶら		
	くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	ミニトマト			ミニトマト					
8(木)	ぎゅうにゅう こめこパン		ぎゅうにゅう			こめこパン		601 / 27.2	806 / 35.7
	はくさいのクリームに	ミートボール ビーンズビューレ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
	ほうれんそうのソテー	ぶたにく		ほうれんそう	キャベツ しめじ		あぶら		
	せとか				せとか				
9(金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		586 / 28	745 / 34.7
	ひょっつるのすいもの	とりにく うおそうめん とうふ	ひよっつる	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき				
	ミンチなっとう	ぶたにく なっとう		ねぎ		さとう	あぶら		
	しおもみきゅうり				きゅうり				
	てまきのり		のり						
13(火)	ぎゅうにゅう パインパン		ぎゅうにゅう			パインパン		614 / 24	830 / 31.3
	スープスパゲティ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	スパゲティ	あぶら		
	はくさいサラダ			にんじん	はくさい きゅうり	さとう	あぶら		
	はるか				はるか				
14(水)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		596 / 29.2	728 / 32.6
	げんちんじる	とうふ うすあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう	さといも			
	さかなのあまからに	さわら				さとう	ごま		
	あまずあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう			
15(木)	ぎゅうにゅう くろざとうパン		ぎゅうにゅう			くろざとうパン		675 / 26.8	871 / 34.4
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら		
	やさいのソテー	おさかなソーセージ		チンゲンサイ	キャベツ コーン		あぶら		
	やきプリンタルト					プリンタルト			
16(金)	ぎゅうにゅう キムタクごはん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キムチ たくあん	こめ	あぶら	697 / 24	925 / 30.5
	わんたんじる	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	わんたん	あぶら		
	ちくわいそべあげ	ちくわ					あぶら		
19(月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		617 / 26.1	780 / 32
	かきたまじる	たまご とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	でんぷん			
	いわししょうがに	いわし							
	ひじきのいりに	とりにく	ひじき	にんじん いんげん		さとう	あぶら		
20(火)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン		618 / 28.8	774 / 35.9
	ラーメン	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ コーン きくらげ	ちゅうかめん			
	だいずといりこのあげに	だいず	にぼし			でんぷん さとう	あぶら ごま		
	りんご				りんご				
21(水)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		638 / 19.6	799 / 23.7
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース		あぶら		
	カラフルサラダ			ブロッコリー パプリカ	きゅうり コーン	さとう	あぶら		
	バナナ				バナナ				
22(木)	ぎゅうにゅう はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン		633 / 28.5	842 / 36.5
	ポトフ	ミートボール		ブロッコリー にんじん	はくさい だいこん たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
	しろみざかなフライ	ホキ					あぶら		
	こまつなのソテー	ウインナー		こまつな	キャベツ コーン		あぶら		
26(月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		611 / 25.6	765 / 30.4
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも			
	たまごやき	たまご							
	あまずキャベツ				キャベツ	さとう			
	1しょくござかな		こざかな						
27(火)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン		607 / 27.6	761 / 34.1
	ビーフンじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	ビーフン	あぶら ごま ごまあぶら		
	いかてんぷら	いか					あぶら		
	ピリからきゅうり				きゅうり	さとう	ごまあぶら		
28(水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		629 / 26.4	790 / 32.5
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら		
	ちゅうかあえ			にんじん	きゅうり セロリ	さとう	ごまあぶら		
	ぽんかん				ぽんかん				
29(木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン		614 / 24.3	735 / 28.9
	ABCスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	マカロニ	あぶら		
	カレーポテト	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
	りんご				りんご				
								学校給食摂取基準 650 / 26.8	830 / 34.2

＊献立や食材は、天候や諸事情により変更になることがあります。

＊小学校の栄養価は、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。

★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまご・だいこん・はくさい・キャベツ・じゃがいも

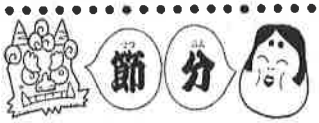
★長崎県産：とりにく・ぶたにく・かまぼこ・てんぷら・だいず・さば・ちくわ・ひじき・せとか・はるか・しめじ・えのき・ほうれんそう

[今月の献立について]

◎季節の食材として「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」「大根」「ぽんかん」「はるか」「せとか」を取り入れています。

◎2月2日（金）に『節分』の行事食として「節分豆」を実施します。

◎食育の日（毎月19日）の献立として、今月は19日（月）に、鹿町町産の豚を使用した「かきたま汁」と、長崎県産のひじきを使った「ひじきの炒り煮」を献立に取り入れています。



2月3日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や家の前に立てて、邪気をはらうという習慣もあります。