



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校 栄養価	中学校 栄養価
		体をつくる(筋)		体の調子を整える(骨)		エネルギーのもとになる(質)			
		1群 たんぱく質	2群 脂質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (水)	ごはん きゅうにゅう だいにんのべっこうに ひよつつのすのもの (きんしたまご)	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいにん きゅうり	ごめ さとう あぶら はるかめ さとう	597 21.1	759 25.7	
2 (木)	コッペパン きゅうにゅう はくさいのクリームに ほうれんくそうのソテー	ミートボール しろいんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン じゃがいも あぶら あぶら	611 26.5	758 32.5	
3 (金)	ごはん きゅうにゅう かきたまじる いわししょうがに くわかめのためめに せつぶんまめ	たまご いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん いんげん	だいにん たまねぎ しょうが こんにゃく	ごめ でんぶん さとう あぶら	618 24.1	769 28.6	
6 (月)	ごはん きゅうにゅう けんちんじる アジのかばゆき あますきゅうり	とうふ うすあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり	ごめ さとういも さとう でんぶん さとう	633 28.0	776 31.1	
7 (火)	コッペパン きゅうにゅう スープ/ラグティ ツナサラダ (ツナ) いちごジャム	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいにん	コッペパン スープ/ラグティ さとう あぶら	680 28.6	862 35.7	
8 (水)	ごはん きゅうにゅう とうふのちゅうかに きりほしだいにんのすのもの 1しよくこざかな	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ しめじ きりほしだいにん きゅうり	ごめ さとう でんぶん さとう	630 29.6	797 36.0	
9 (木)	コッペパン きゅうにゅう ピーフジチュー こまつなのソテー バナナ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン バナナ	コッペパン じゃがいも あぶら あぶら	611 25.8	746 31.4	
10 (金)	カレーピラフ きゅうにゅう ラビオリスープ はくさいサラダ ヨーグルト	ぶたひきにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン はくさい きゅうり	ごめ あぶら ラビオリ さとう あぶら	638 24.4	798 29.3	
13 (月)	ごはん きゅうにゅう にこみおでん (うすらのたまご) はるかめときゅうりのすのもの	あつあげ てんぶん ちくわ うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいにん こんにゃく きゅうり	ごめ じゃがいも さとう はるかめ さとう	582 22.6	739 27.8	
14 (火)	ごめこパン きゅうにゅう ラーメン こくとうまめ せとか	ぶたにく だいたす	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ コーン きくらげ	ごめこパン ちゅうかめん くろさどう てんぶん	580 27.0	780 35.4	
15 (水)	キムタクごはん きゅうにゅう たまごいりちゅうかスープ きびなごフライ しょくパン きゅうにゅう	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ たくあん たまねぎ	ごめ あぶら あぶら	609 26.2	777 32.5	
16 (木)	ABCスープ カレーポテト ぼんかん スライスチーズ(中のみ) むぎごはん きゅうにゅう	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ ぼんかん	ごめ むぎ さつまいも じゃがいも あぶら あぶら	602 25.2	800 34.4	
17 (金)	むぎごはん きゅうにゅう ぶたじる さばのみりんやき ひじきのいりに むぎのいりに	ぶたにく あつあげ むぎみそ さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん いんげん	こんにゃく だいにん ごぼう	ごめ むぎ さつまいも さとう あぶら	654 29.8	803 34.0	
20 (月)	ごはん きゅうにゅう のっぺいじる さんまかんろに おひだし	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	こんにゃく だいにん ごぼう えのき キャベツ	ごめ さとういも でんぶん さとう	627 25.8	792 31.5	
21 (火)	バーカーハウスパン きゅうにゅう ポトフ しろみぎかなフライ ゆでキャベツ ノンエッグタルタルソース むぎごはん きゅうにゅう	ウィンナー ホキ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	はくさい だいにん たまねぎ キャベツ	ごめ むぎ さとう バーカーハウスパン じゃがいも あぶら あぶら	599 26.1	786 33.3	
22 (水)	ハヤシライス カラフルサラダ はるか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり コーン はるか	ごめ むぎ あぶら ハヤシフレーク あぶら	618 19.0	781 23.0	
24 (金)	ごはん(少なめ) きゅうにゅう みそにこみみうどん あじのなんばんづけ 1しよくのり	とりにく てんぶん うすあげ こめみそ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ だいにん ねぎ たまねぎ	ごめ うどん でんぶん さとう あぶら	707 34.3	846 38.2	
27 (月)	むぎごはん きゅうにゅう おやこどん れんこんとレバーのごまがらめ かおりあえ	たまご とりにく こうやどうふ レバー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん あおじそ	たまねぎ しめじ れんこん きゅうり	ごめ むぎ さとう でんぶん でんぶん さとう あぶら	650 28.8	827 35.7	
28 (火)	バイパン きゅうにゅう ホークピーンズ やさいのソテー バナナ	ぶたにく だいたす おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン バナナ	バイパン じゃがいも さとう あぶら あぶら	615 25.9	823 33.6	

\*献立や食料は、天候や価格により変更になることがあります。  
\*給食では、アレルギーに取り組み、できるだけ食品表示・アレルギーの食料を使用しています。

\*小学校の栄養価は、中学校(3・4年生)の値です。

650 830  
26.8 34.2

【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」「ぼんかん」「はるか」「せとか」を取り入れています。  
 ◎2月3日(金)に『豚分』の行事食として「豚分登」を実施します。  
 ◎賞賛の旨(毎月19日)の献立として、今月は17日(金)に江迎産の天候を使用した「豚汁」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。

★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまご・だいにん・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・てんぶん・だいたす・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



2月3日は豚分です。豚分は立巻の前日です。巻から巻への季節のかわり目の行事食です。「豚分登」のかけ声とともに登をまくのは、登にある「豚力」をもって、強いをば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、邪気をばらうという習慣もあります。