



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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)			
		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 (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 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 砂糖	ごま油 ごま	煮干し だし昆布	784 29.4
2 (金)	牛乳 パン・カレーパティ 卵スープ とんかつ コールスローサラダ 1食ソース	卵 鶏肉 とんかつ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しいたけ えのきたけ コーン キャベツ	パン・カレーパティ でん粉 砂糖	油		826 38.7
5 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 さばのみそ煮 クーフイリチー	かつお 厚揚げ 豚肉 油揚げ さばのみそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ 枝豆	米 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	808 36.8
6 (火)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 肉シュウマイ にんじんしりしり	豚ひき肉 豆腐 赤みそ ツナ シュウマイ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油		800 32.1
7 (水)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ お魚コロッケ ほうれん草のソテー	豚肉 大豆 お魚コロッケ	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		866 39.9
8 (木)	牛乳 ごはん ぶたすき かぶの酢の物 アイコトマト	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ねぎ トマト	こんにゃく 白菜 かぶ えのきたけ きゅうり たまねぎ	米 マロニー 砂糖	油 ごま		764 27.6
9 (金)	牛乳 米粉パン 春雨スープ きびなごが揚げ ドレッシングサラダ ビーツゼリー	鶏肉 きびなご	牛乳	にんじん	白菜 たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	米粉パン 春雨 砂糖 ゼリー	油		794 33.0
13 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根の炒めもの はるか	合ひき肉 厚揚げ さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 切干大根 こんにゃく はるか	米 じゃがいも 砂糖	油		824 30.3
14 (水)	牛乳 コッペパン マカロニの豆乳スープ 魚のトマトソース味 ブロッコリーサ ラダ	鶏肉 豆乳 米みそ タラ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 マカロニ 米粉 じゃがいも でん粉	油		827 39.7
15 (木)	牛乳 中華丼(麦ごはん) リャンバンウースー りんご	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	白菜 たまねぎ もやし ただのこ しいたけ 木耳 きゅうり りんご	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油		765 28.1
16 (金)	牛乳 食パン とうもろこしのスープ カレースパゲティ さつまポテト ブルベリッシュ	鶏肉 合ひき肉	牛乳	にんじん 黄ピーマン ビーツ ほうれん草	たまねぎ コーン 黄ピーマン	食パン スパゲティ ジャム さつまポテト			778 32.2
19 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 厚焼卵 ひじきの炒り煮	合ひき肉 豆腐 油揚げ 卵 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう だいこん こんにゃく	米 里芋 砂糖	油	煮干し だし昆布	753 28.5
20 (火)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) ビーンズサラダ せとか	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	だいこん れんこん たまねぎ 白菜 せとか	米 麦 里芋 砂糖	油		875 26.2
21 (水)	牛乳 黒砂糖パン さつまいもシチュー カラフルサラダ 青りんご	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり 青りんご 黄ピーマン	黒砂糖パン さつまいも 砂糖	油		805 28.9
22 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 ししゃも磯の香フライ おひたし	豚肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう だいこん もやし	米 里芋 砂糖	油	煮干し	791 29.7
26 (月)	牛乳 ごはん 筑前煮 おかか炒め はるか	鶏肉 厚揚げ 竹輪 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく ごぼう 枝豆 しいたけ しめじ キャベツ はるか	米 里芋 砂糖	ごま油	煮干し	787 28.7
27 (火)	牛乳 親子丼(ごはん) ぶりの照焼き いそ香和え	鶏肉 卵 かまぼこ ぶり	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉		煮干し	832 37.8
28 (水)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チリコンカン せとか チーズ	鶏肉 合ひき肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン せとか	コッペパン			785 35.3
29 (木)	牛乳 ごはん 味噌煮込みうどん いか天ぷら ひじきあえ	豚肉 油揚げ いか 麦みそ 赤みそ	牛乳 しそ味ひじき	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう キャベツ	米 うどん	油	煮干し	841 28.7

※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1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、かぶ、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」をしたり、「いわし」の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ります。

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』と言いつつ大豆をまき、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、焼い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。