



日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1 (木)	黒砂糖パン 牛乳 皿うどん フルーツミックス	ぶた肉 かまぼこ てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ パナナ パイン 黄桃 みかん	黒砂糖パン 揚チャーメン でん粉	油	616 20.9
2 (金)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 いわしの生姜煮 おひたし 節分豆	厚揚げ 大豆 とり肉 いわし生姜煮	牛乳	にんじん 小松菜	板こんにゃく だいこん もやし	こめ 里芋 砂糖 でん粉	油	637 24
5 (月)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 花野菜のサラダ	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ダイズマト ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 炒め油	554 24.8
6 (火)	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ	牛肉 ぶた肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草	だいこん 板こんにゃく グリーンピース キャベツ	こめ 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま	589 21.7
7 (水)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さばの唐揚げ ゆで干大根の酢の物	さば 麦みそ	牛乳	ほうれん草	はくさい えのき ゆで干大根 きゅうり	こめ さつまいも 砂糖	油 ごま	655 25.1
8 (木)	みかんパン 牛乳 クリームシチュー カラフルサラダ 角チーズ	とり肉	牛乳 角チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン きゅうり	みかんパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	581 22.8
9 (金)	親子丼(麦ごはん) 牛乳 甘酢キャベツ	卵 とり肉 凍り豆腐	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸 キャベツ	こめ むぎ 砂糖 でん粉	ごま	572 24.4
13 (火)	ごはん 牛乳 中華スープ マーボー春雨 りんご	中華風つくね ぶた肉 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ はくさい たけのこ りんご	こめ 砂糖 はるさめ	ごま油 油	587 20.5
14 (水)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	油 カレールウ 炒め油	624 17.1
15 (木)	小コッペパン チョコジャム 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ	ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ダイズマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン スパゲティ 砂糖	チョコジャム 油	624 21.6
16 (金)	ごはん 牛乳 おでん風煮 しそ味ひじきあえ	厚揚げ てんぷら うずらの卵	牛乳 しそ味ひじき	にんじん	板こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり	こめ 里芋 砂糖	ごま	565 20.3
19 (月)	パンパン 牛乳 ラーメン ココア豆	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	パンパン ラーメン 砂糖 でん粉		577 26.2
20 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 ごま酢和え	とり肉 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん イゲツ	板こんにゃく れんこん ごぼう 椎茸 キャベツ きゅうり	こめ 里芋 砂糖	油 ごま	562 19.6
21 (水)	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ 春巻き 塩もみきゅうり	ぶた肉 豆腐 春巻	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	白菜キムチ たまねぎ えのき きゅうり	こめ	ごま油 油	640 17.8
22 (木)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ 小松菜サラダ	エビ ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	にんじん パセリ 小松菜 ダイズマト	たまねぎ セロリー キャベツ	コッペパン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油	599 28.8
26 (月)	コッペパン 牛乳 野菜スープ トマトオムレツ キャベツのソテー	とり肉 オムレツ	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン	油	566 23.3
27 (火)	少なめごはん 牛乳 カレーうどん ごぼうチップス	とり肉 油揚げ てんぷら	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸 ごぼう	こめ うどん でん粉 さつまいも	油 カレールウ	654 21.7
28 (水)	麦ごはん 牛乳 野菜わん ぶりフライ かおりあえ	ぶり	牛乳	にんじん	だいこん はくさい れんこん 板こんにゃく もやし	こめ むぎ 里芋	油	605 21
29 (木)	食パン 牛乳 コーンクリームスープ コロケ ゆで野菜 ソース	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ	食パン じゃがいも 野菜コロケ	油 ごま	674 23.8

2月の献立について

○寒い時期なので、体が温まる料理を多く取り入れています。  
○2月2日に、節分の行事食として、「いわしの生姜煮」と「節分豆」を実施します。

今月の地場産物

【佐々町産】米・だいこん・キャベツ・はくさい・きゅうり

【長崎県内産】牛乳・卵・豚肉・鶏肉・煮干し・にんじん・  
キャベツ・はくさい・ほうれん草(冷凍)・じゃがいも・えの  
き・みかん(パン原料)・米粉(パン原料)



2月3日は節分です



昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。また、地方によっては「やいかがし」と言って、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺して家の入り口や台所につるす風習があります。それは、ヒイラギもイワシの頭も鬼が嫌がるものとされ、鬼＝「災い」が家に入ってこないようにするためと言われています。ほかに、最近では、大阪が発祥といわれる「恵方巻」を食べる人も多いようです。恵方(その年の良い方角：今年は東北東)を向いて、太巻きを黙って願い事をしながら丸かぶりします。行事食の由来を知って食べることで、日本の行事を大切にしていきたいですね。

※ 献立表は見やすい所にはってご活用ください。(学校ホームページにも掲載しています。)

※ 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。