

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
2 (月)	<small>たかな</small> 高菜ごはん		ちりめん	高菜漬		こめ	油 ごま油 ごま	596	750
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					25.2	32.4
	<small>はくさい ぶたにく しる</small> 白菜と豚肉のみそ汁	ぶた肉 油揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう				
	あじフライ	あじフライ					油		
	<small>ほうれんそう</small> ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし	さとう			
3 (火)	<small>くろざとう</small> 黒砂糖パン					黒砂糖パン		628	838
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					27.3	34.9
	わかめうどん	とり肉 オニかまぼこ ちくわ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	うどん			
	<small>いわし うめ か あ</small> いわし梅の香揚げ		いわし梅の香揚げ				油		
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー		さとう	ごま		
4 (水)	<small>せつぶんまめ</small> 節分豆	大豆							
	ごはん					こめ		640	766
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					23.6	28.3
	<small>にく</small> 煮込みおでん	とり肉 うすらの卵 あつあげ ちくわ	こんぶ		だいこん こんにゃく	さといも さとう			
	<small>だいず</small> 大豆サラダ	大豆 ハム	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	油 ごま		
5 (木)	<small>あおしま</small> 青島みかん				青島みかん				
	<small>こめ</small> 米粉パン					米粉パン		640	852
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					29.1	37.4
	<small>はくさい</small> 白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター		
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		たまねぎ				
6 (金)	いんげんとコーンのソテー	ウインナー		いんげん	コーン		油		
	ごはん					こめ		629	739
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					27.4	31.5
	<small>しる</small> けんちん汁	とり肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 深ねぎ	さといも	ごま油		
	<small>あつや</small> 厚焼きたまご	厚焼卵							
9 (月)	<small>なっとう</small> スタミナ納豆	納豆 とり肉		ねぎ		さとう	ごま油		
	<small>あじつけ しまばら</small> 味付のり（島原のり）		のり						
	ごはん					こめ		652	842
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					24.9	30.8
	すきやき	牛肉 あつあげ		にんじん	はくさい しらたき しいたけ 深ねぎ	マロニー さとう			
10 (火)	<small>ふんわり やさい あ</small> ふんわり野菜揚げ	ふんわり野菜揚げ					油		
	れんこんサラダ			ブロッコリー	れんこん きゅうり コーン		ごま		
	はちみつパン					はちみつパン		663	898
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					27.5	36.1
	パンネのミートソース	牛肉 ぶた肉	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム トマト	パンネ	バター		
12 (木)	ハムのマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	さとう	オリーブオイル		
	ミルメークココア					ミルメーク			
	コッペパン					コッペパン		676	840
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					23	28.9
	ラビオリスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	パスタ			
13 (金)	<small>ぎゅうにく</small> 牛肉コロッケ					牛肉コロッケ	油		
	<small>ふゆやさい</small> 冬野菜のレモン和え			ほうれん草	かぶ コーン	さとう			
	<small>ながさきけんさん</small> 長崎県産びわジャム						びわジャム		
	ハヤシライス（ <small>むぎ</small> 麦ごはん）	牛肉	スライスした じゃがいも	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリル野菜	こめ むぎ さとう	マーガリン ハヤシルウ	718	868
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					24.3	29.2
	<small>はなやさい</small> 花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー コーン きゅうり	さとう	油		
	チョコプリン					チョコプリン			

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

今月の献立について

2日（月） **高菜ごはん** 長崎県産高菜を使ったごはん

3日（火） **節分** いわしや節分豆を使った献立

6日（金） **海苔の日** 丸政水産様より、味付のりを無償提供していただいています。
地元島原の産業や海苔本来の味を知ってもらいたいという思いが込められています。

今月の給食費の引き落としは2/5です。

裏面もご確認ください。

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
16 (月)	カツ丼 <small>どん 具</small> （ <small>むぎ</small> 麦ごはん）	卵		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ <small>むぎ</small> さとう <small>でん粉</small>		648	773
	ローストンカツ	ローストンカツ					油	26.5	31
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳						
	ツナと野菜 <small>やさい</small> の和え物 <small>もの</small>	ツナ		ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま		
17 (火)	コッペパン					コッペパン		629	839
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					27.1	35.1
	こぎつねうどん	とり肉 油揚げ はんぺん		ねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん			
	<small>だいず</small> 大豆と <small>こさかな</small> 小魚の揚げ煮 <small>あ</small>	大豆	煮干			でん粉 さとう	油 ごま		
	りんごジャム					りんごジャム			
18 (水)	ごはん					こめ		666	810
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					30.2	36.7
	<small>い</small> 炒り豆腐	木綿豆腐 ふた肉 てんぷら		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう	油		
	さばゆずみそ煮 <small>に</small>	さばゆずみそ煮							
	キャベツの昆布和え <small>こんぶ あ</small>		塩こんぶ	にんじん	キャベツ				
19 (木)	<small>こめ</small> 米粉パン					米粉パン		652	894
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					30.2	40.3
	ボークビーンズ	ふた肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリルベーンズ	じゃがいも さとう	油		
	オムレツ	オムレツ							
	ほうれん草とコーンのソテー <small>そう</small>	ウインナー		ほうれん草	コーン		油		
20 (金)	ビーフカレー（ <small>むぎ</small> 麦ごはん）	牛肉	スライスチーズ	にんじん	たまねぎ グリルベーンズ りんご	こめ <small>むぎ</small> じゃがいも	カレールウ	651	775
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					23.7	27.6
	チキンごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ごま 油		
	かんざらし（中3のみ） <small>ちゅう</small>					白玉粉 みつ			
24 (火)	パインパン					パインパン		654	880
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					25.7	33.1
	みそ野菜ラーメン <small>やさい</small>	ふた肉 米みそ 赤みそ		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ コーン 木くらげ	ラーメン	ごま 油		
	コーンシューマイ	コーンシューマイ							
	きゅうりの南蛮漬 <small>なんばんづ</small> け				きゅうり	さとう	ごま油		
25 (水)	ごはん					こめ		618	755
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					22	26.4
	<small>ちくげんに</small> 筑前煮	とりもも肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油		
	きびなごのカリカリフライ		きびなごフライ				油		
	<small>はくさい</small> 白菜のゆかりあえ			にんじん	はくさい きゅうり				
26 (木)	ナン					ナン		624	768
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					29.1	35.3
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	カカオ じゃがいも			
	キーマカレー	ふた肉 ガルパツ	スライスチーズ		たまねぎ グリルベーンズ		カレールウ 油		
	スライスきゅうり				きゅうり				
	ソファール（ブレーン）		ヨーグルト						
27 (金)	<small>むぎ</small> 麦ごはん					こめ <small>むぎ</small>		628	765
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		牛乳					25	30.2
	トック	とり肉		にんじん チンゲンサイ	深ねぎ しいたけ	トック	ごま		
	ビビンバ <small>びく</small> 具(肉)	牛肉			わらび えのきたけ たけのこ	さとう			
	ビビンバ <small>びく</small> 具(ナムル)			ほうれん草	もやし	さとう	ごま油 ごま		

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

おもな行事予定

17日（火）～18日（水） 有明中3年生 公立高校入試

今月の献立について

16日（月）

カツ丼

受検に「勝つ（カツ）丼」です。
中学3年生のみなさん、がんばってきてください！

20日（金）

かんざらし

玉乃舎様より、卒業を控えた中学3年生のみなさんへ、かんざらしの団子とみつを無償で提供していただき、給食センターで調理をしています。
地元の郷土料理を知って欲しいという玉乃舎様の思いが込められています。