

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						えいようか	
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
3	月	ごはん					こめ		626	23.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		すきやき	ぎゅうにく ☆あつあげ		にんじん	こんにやく たまねぎ はくさい ねぶかねぎ	さとう マロニー	油		
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう	ごま		
4	火	はちみつパン					はちみつパン		675	26.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		にらともやしのスープ	とりにく はんぺん		にら にんじん	キャベツ もやし		油		
		スーパico	ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぷん さとう	油		
		マファール(卵抜き)					☆マファール			
5	水	ごはん					こめ		603	19.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油		
		やさい 野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	にんじん	キャベツ もやし				
		はるか				はるか				
6	木	コッペパン					コッペパン		630	26.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はくさい 白菜のクリームスープ	とりにく ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	こむぎこ	バター 油		
		ペンネのミートソース	ぶたにく		ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ	マカロニ	油		
7	金	ごはん					こめ		684	26.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		とうにゅうじる 豆乳汁	うすあげ とうにゅう みそ		こまつな	たまねぎ ぶなしめじ				
		とり 鶏のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん こむぎこ	油		
		うらかみ 浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	こんにやく もやし ごぼう	さとう	油		
10	月	ごはん					こめ		640	23.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		あつあ ちゅうか に 厚揚げの中華煮 (オイスターソース使用)	ぶたにく あつあげ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油		
		はるさめ す もの チンゲンサイと春雨の酢の物			チンゲンサイ	もやし	はるさめ さとう	ごま		
		ちや お茶ふりかけ						☆おちゃふりかけ		
12	水	ごはん					こめ		610	23.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		かきたま汁	はんぺん たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	でんぷん			
		や にく 焼き肉	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	油 ごま		
		きよみ				きよみ				
13	木	パイパン					パイパン		626	25.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		こ もく 五目うどん	ぶたにく うすあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	☆うどん			
		きびなごフライ		☆きびなごフライ				油		
		もやしとハムの炒め物	☆ハム			もやし	さとう	ごま油		
14	金	はなやさい 花野菜カレーライス	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ りんご	こめ じゃがいも	カレールウ 油	647	19.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		だいこん みずな 大根と水菜のサラダ			みずな	だいこん とうもろこし	さとう	ごま油		
		チョコプリン					☆チョコプリン			

2025年1/29(水)～2/12(水) 長崎ランタンフェスティバル

長崎ランタンフェスティバルは、長崎の冬の風物詩として全国的にも有名です。もともとは中国の旧暦の正月を祝う「春節祭（春節：旧暦の1月1日）」として始まりました。中国の「元宵節（旧暦1月15日）」にランタン（中国提灯）を飾る風習に習い、長崎市中心部を中心に、様々なランタンが街をいろどります。2／4（火）の給食は、長崎ランタンフェスティバルにちなみ、中華料理「スーパico」と中国菓子「マファール」です。

☆印は加工品です。裏面もごらんください。

令和 7 年 2 月分

学校給食予定献立表 ②

長崎市3区小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。

◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。

◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい					えいようか		
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱくし つ g
17	月	ぶたどんぶり 豚丼	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ しょうが ねぶかねぎ	こめ さとう	油	624	23.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		じる つみれ汁	☆たちうおつみれ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ				
		いよかん			いよかん					
18	火	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		634	29.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		ほうれん草 そう のソテー	とりにく		ほうれんそう にんじん	とうもろこし		油		
		かたぬ 型抜きチーズ		チーズ						
19	水	ごはん					こめ		616	24.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		トック	とりにく		ねぎ にんじん	はくさい たけのこ	☆トック	ごま油		
		マトウダイ あ のから揚げ	☆マトウダイ				でんぶん	油		
		さんしょく 三色ナムル			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油		
	木	コッペパン					コッペパン		653	28.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		こめこ とうにゅう 米粉と豆乳のシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	油		
		オムレツ	☆オムレツ							
		いんげんのソテー	ベーコン		さやいんげん にんじん			油		
21	金	ごはん					こめ		602	25.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		よし の に 吉野煮	とりにく こおろ豆腐		さやいんげん にんじん	こんにやく たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう でんぶん			
		こさかな あお 小魚の青のりまぶし		☆にぼし あおのり			さとう			
		やさい 野菜のアーモンドあえ			にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド		
25	火	こめこ 米粉パン					こめこパン		638	24.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		カレースパゲッティ	ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	スパゲッティ	油 カレールウ		
		ごぼうと大根 だいこん のサラダ				ごぼう とうもろこし だいこん	さとう	油 ごま油		
26	水	ごはん					こめ		600	19.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		に うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油		
		くき 茎わかめの酢 す の物		くきわかめ		きゅうり	さとう	ごま		
		りんご			りんご					
27	木	コッペパン					コッペパン		615	26.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はるさめ 春雨スープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ	はるさめ	油		
		たらと大豆 だいず のチリソース (豆板醬 とうばんじやんし 使用)	☆たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	油 ごま油		
28	金	ごはん					こめ		613	23.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		あつあ 厚揚げのみそ汁 しる	あつあげ みそ			たまねぎ はくさい ねぶかねぎ				
		おろしハンバーグ	☆ハンバーグ		ねぎ	だいこん	さとう でんぶん			
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー					
寒い時期にも…水分補給が大切です！							栄 養 価 平 均		629	24.3 15.5%
							栄 養 価 基 準		650	エネルギーの 13～20%

さむ じ き すい ふん ほ きゅう たい せつ
寒い時期にも…水分補給が大切です！

暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体づくりをしましょう。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

つめ の もの からだ ひ あたた ちゃ さ ゆ
冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

す きゅうしよく
好きな給食アンケートについて

ちゅうがく ねんせい しょうがく ねんせい す
中学3年生・小学6年生のみなさんに「好き
きゅうしよく じしし
給食アンケート」を実施しました。アンケー
けっかじょうい りようり がつ ごんだて と
結果上位の料理を、2月と3月の献立に取
かぜん ひ りようり
入れています。(下線を引いている料理で
けっか ごんだてひょう けいさい
す。)くわしい結果は、3月の献立表に掲載し
たの
す。お楽しみに。