

2023年
2月分

学校給食予定献立表

長崎市立仁田佐古 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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	献立名	主な働きと材料名					小学校		
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	エネルギー		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	
1	水	コッペパン					コッペパン	628		
		牛乳		牛乳						
		冬野菜のシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	じゃがいも こむぎこ		バター 油	25.8
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし			油	
					りんごジャム					
2	木	ごはん					こめ	613		
		牛乳		牛乳						
		かながしらつみれのみそ汁	☆かながしらボール みそ うすあげ		こまつな にんじん	たまねぎ				30.4
		豆腐入りミートローフ	とうふ とりひきにく			たまねぎ しょうが	パンこ		ごま	
					あかだいこん だいこん	さとう				
		節分豆	☆せつぶんまめ							
3	金	はちみつパン					はちみつパン	606		
		牛乳		牛乳						
		野菜ラーメン	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	ラーメン		油	30.0
		いかリング揚げ	いか				でんぶん		油	
					さやいんげん	とうもろこし エリンギ	さとう	ごま油		
6	月	ごはん					こめ	613		
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものそぼろ煮	とりひきにく ほうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう でんぶん		油	24.1
		焼きししゃも		ししゃも						
					だいこん	さとう	油			
7	火	ごはん					こめ	630		
		牛乳		牛乳						
		チャージャン豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ しょうが しいたけ にんにく はくさい	さとう でんぶん		油	25.9
		ほうれん草ともやしの酢の物		ほうれんそう		もやし	さとう		ごま油	
					いよかん					
8	水	コッペパン					コッペパン	621		
		牛乳		牛乳						
		ポテトスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		油	26.9
		オムレツ	☆オムレツ							
					ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	きんときまめ	油		
9	木	ごはん					こめ	669		
		牛乳		牛乳						
		豚汁(さつまいも)	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ だいこん	さつまいも			27.3
		鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆とりきもたつた			しょうが	でんぶん こめこ さとう		油	
					にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
10	金	パイパン					パイパン	652		
		牛乳		牛乳						
		クリームスパゲッティ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ		油 なまクリーム	26.6
		チキンサラダ(チキン)	とりにく			レモンじる				
					にんじん	キャベツ	さとう	油		
13	月	ごはん					こめ	608		
		牛乳		牛乳						
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ	じゃがいも でんぶん			27.3
		さばのごまだれ焼き	さば				さとう でんぶん		ごま	
					こまつな	もやし	さとう	ごま油		

2月3日は節分

節分は、「立春」の前日、冬から春への変り目の日のことをいいます。「鬼は外!福は内!」のかげ声とともに豆をまき、年の数だけ豆を食べて、1年の健康を願います。地域によっては、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという風習もあります。



長崎の節分

長崎では、節分に紅大根を食べる風習があります。紅大根が赤鬼の腕に似ているところから、紅大根を食べることで鬼を退治する意味があるといわれています。長崎では、節分料理の食材として古くから利用されています。紅大根は、ながさき伝統野菜の一つです。給食では、2月2日に「紅大根の甘酢和え」に使用します。また、長崎では、金頭の煮つけを食べる風習もあります。



◎裏面もごらんください。

2023年
2月分

学校給食予定献立表

長崎市立仁田佐古 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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	主な働きと材料名					小学校 エネルギー たんぱく質	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)	あか たんぱく質	からだ 体の調子を整えるもとになる(緑)	みどり たんぱく質	エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物		脂質
14	火	ごはん					こめ	646	
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも 油 カレールウ		
		牛乳		牛乳					
		野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう 油		
15	水	一口チーズ		チーズ				20.8	
		コッペパン					コッペパン		
		牛乳		牛乳					
		卵と野菜のとりみスープ	たまご ぶたひきにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	でんぶん 油		
16	木	鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ	34.1	
		ブロッコリーのソテー	ウインナー		ブロッコリー	どうもろこし	油		
		ごはん					こめ		
17	金	牛乳		牛乳				621	
		厚揚げとじゃがいものみそ煮	ぶたにく あつあげ あげかまぼこ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう 油		
		大根のごま酢和え		わかめ		だいこん	さとう ごま		
		りんご				りんご			
17	金	米粉パン					こめこパン	611	
		牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん 油		
20	月	さつまいもと大豆と小魚の揚げ煮	だいず		にぼし		さつまいも さとう でんぶん	油 くるごま	27.0
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					
		白菜と肉団子の吸い物	ぶたひきにく		にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	でんぶん		
21	火	いわしのしょうが煮	☆いわしのしょうがに					26.1	
		ゆで干し大根の煮物	とりにく		にんじん	ゆでほしだいこん	さとう 油		
		ごはん					こめ		
22	水	牛乳		牛乳				611	
		煮込みおでん	うずらたまご とりにく ほうてん あつあげ			だいこん こんにやく	さとう じゃがいも		
		野菜のアーモンド和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう アーモンド		
22	水	コッペパン					コッペパン	630	
		牛乳		牛乳					
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ バター 油		
		ビーンズサラダ	だいず			キャベツ きゅうり りんご どうもろこし	おおふくまめ きんときまめ さとう		
24	金	スイートスプリング				スイートスプリング		27.3	
		黒砂糖パン					くろざとうパン		
		牛乳		牛乳					
		五目うどん	とりにく うすあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん		
27	月	あじすりみ揚げ	☆あじすりみあげ				油	31.3	
		れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう ごま油		
		ごはん					こめ		
27	月	ピビンパ丼の具(肉)	ぶたにく			にんにく たまねぎ	さとう 油	606	
		ピビンパ丼の具(ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう ごま油		
		牛乳		牛乳					
		トッポギのスープ	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ しいたけ	☆トッポギ 油 ごま		
28	火	ごはん					こめ	604	
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう 油		
		ごまめ		にぼし			さとう ごま		
28	火	白菜の甘酢和え			にんじん	はくさい きゅうり	さとう	23.1	

◎裏面もごらんください。