令和6年6月

学校給食予定献立表（B献立）

佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名 体をつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン・無機質	4群	エネルギーのもとになる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	だし類	栄養価（中） エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 (月)	牛乳　麦ごはん　家常豆腐 もやしときゅうりのナムル １食小魚	豚肉　厚揚げ 赤みそ	牛乳　小魚	にんじん　にら	しょうが　たまねぎ たけのこ　もやし きゅうり	米　麦 砂糖　でん粉	ごま油		747 29.7
4 (火)	牛乳　ごはん　ハヤシライス アスパラのソテー　冷凍黄桃	牛肉	牛乳	にんじん アスパラ 赤ピーマン	たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　キャベツ 冷凍黄桃	米 じゃがいも	油		723 23.3
5 (水)	中学校給食なし								
6 (木)	牛乳　ごはん　ひょっつるの吸い物 コロッケ　キャベツのソテー	豆腐　かまぼこ 豚肉	牛乳 ひょっつる	ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ　もやし	米　コロッケ	油	煮干し だし昆布	735 24.8
7 (金)	牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　ポークビーンズ カラフルサラダ ブルーベリージャム	豚肉　いんげん豆 ひよこ豆　大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ　きゅうり 枝豆　黄ピーマン	コッペパン じゃがいも　砂糖 ブルーベリージャム	油		770 24.8
10 (月)	中学校給食なし								
11 (火)	中学校給食なし								
12 (水)	牛乳　ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ　千切り野菜のｽｰﾌﾟ 白身魚のﾌﾗｲ　もやしのｿﾃｰ	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ コーン　セロリ もやし　黄ピーマン	パインパン	油		774 29.0
13 (木)	牛乳　ごはん　肉じゃが あじすり身フライ きんぴら（肉・ごまなし）	牛肉　厚揚げ　あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ　こんにゃく 枝豆　ごぼう	米　じゃがいも 砂糖	油		808 30.3
14 (金)	牛乳　パーカーハウスパン ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｽｰﾌﾟ　鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ ドレッシングサラダ	ベーコン　鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ　エリンギ コーン	パーカーハウスパン はちみつ　砂糖	油		735 33.5
17 (月)	牛乳　ごはん　かきたま汁 さばの生姜煮 茎わかめの酢の物	卵　かまぼこ 豆腐　さば	牛乳 茎わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ キャベツ　しょうが	米　でん粉　砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	740 31.0
18 (火)	牛乳　ごはん　中華スープ チンジャオロースー　二色ゼリー	豆腐　牛肉　豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草　ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ　たけのこ しょうが 黄ピーマン	米　砂糖　でん粉 ももゼリー	ごま油 油		759 25.7
19 (水)	牛乳　はちみつパン じゃがいものベーコン煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ　メロン	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ　しめじ 枝豆　キャベツ メロン	はちみつパン じゃがいも　砂糖	油		743 26.1
20 (木)	牛乳　枝豆ご飯　けんちん汁 いか天ぷら　野菜のじゃこ炒め	豆腐　油揚げ　いか	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん　ねぎ ブロッコリー	枝豆　ごぼう	米　里芋	油	煮干し だし昆布	773 31.5
21 (金)	牛乳　米粉パン ごぼうのクリームスープ ツナと野菜のソテー　オレンジ	鶏肉　ツナ	牛乳	にんじん　パセリ いんげん	たまねぎ　ごぼう キャベツ　なす コーン　オレンジ	米粉パン じゃがいも	ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ		743 36.0
24 (月)	牛乳　ごはん　豚汁 きびなごのから揚げ 切干大根の酢の物	豚肉 厚揚げ　麦みそ	牛乳　きびなご	にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん しょうが　切干大根 きゅうり	米　じゃがいも 砂糖	油　ごま	煮干し	739 30.2
25 (火)	牛乳　ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼卵　小松菜のおひたし	鶏肉　厚揚げ　卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	こんにゃく　たまねぎ ごぼう　しいたけ もやし	米　砂糖	油	煮干し	791 31.9
26 (水)	牛乳　黒砂糖パン　タイピーエン 肉シュウマイ ほうれん草のソテー	豚肉 うずら卵 かまぼこ 肉焼売	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ　もやし きくらげ　コーン	黒砂糖パン 春雨	ごま油 油		786 34.9
27 (木)	牛乳　麦ごはん　ビーフカレー ビーンズサラダ オレンジ(1/6)	牛肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　オレンジ	米　麦　じゃがいも 砂糖	油		804 25.2
28 (金)	牛乳　レーズンパン コンソメスープ ペンネのミートソース　角ﾁｰｽﾞ	ベーコン　合びき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ　コーン しめじ	レーズンパン ペンネ　砂糖			856 37.4

学校給食摂取基準	830 34.2

※天候等により献立を変更する場合があります。
※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。

○佐世保市産の食材（予定）

米 牛乳 煮干 パセリ

○長崎県産の食材（予定）

豆腐・わかめ・人参・ほうれん草・玉葱・キャベツ・きゅうり・きびなご・ひょっつる・米粉

よくかむと良いことたくさん！

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、**脳の働きが活発**になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、**食べすぎを防止**します。

6月は食育月間です

毎月19日は「食育の日」です。

- 6日（木）に、県内産のひょっつるを使用した「ひょっつるの吸い物」を予定しています。
- 6月１９日（水）は県内産のメロンを予定しています。
  21日（金）に県内産の米粉を使用した「米粉パン」
  24日（月）に、長崎県で採れたきびなごを 使用した「きびなごのから揚げ」を取り入れています。
- 6月19日（水）は県内産のメロンを予定 しています。