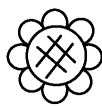




平成24年7月



献立表



佐世保市立Cフロック小学校

日	曜	献立名	食 品 名 と 働 き						エネルギー たんぱくしつ
			からだ 体をつくる(あか)		からだ ちようじ 体の調子をととのえる(みどり)		あつ ちから 熱や力をつくる(きいろ)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	ごはん 牛乳 すまし汁 さんま煮付け ひじきの炒り煮	とうふ さんま てんぷら	ひじき	こまつな	ごぼう えのきたけ こんにゃく コーン	こめ むぎ さとう	あぶら	607 21.7
3	火	パインパン 牛乳 大豆とウィンナーのトマト 煮 卵入りのソテー 棒チーズ	ミニウィンナー だいず たまご	チーズ	トマト	キャベツ エリンギ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	629 25.8
4	水	ごはん 牛乳 つみれ汁 五目厚焼き卵 きゅうりの南蛮漬 冷凍みかん	たちうおボール あぶらあげ みそ たまご		かぼちゃ ほうれんそう	なす ごぼう しょうが きゅうり みかん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	634 24.6
5	木	枝豆ごはん 牛乳 そうめん汁 きびなごのからあげ ごまあえ フルーツムース	かまぼこ たまご	わかめ きびなご	ねぎ こまつな	しいたけ もやし えだまめ	こめ そうめん さとう フルーツムース	あぶら ごま	654 23.2
6	金	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 コールスローサラダ キウイ	ベーコン		いんげん あかピーマン	しめじ キャベツ キウイ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	596 20.0
9	月	ごはん 牛乳 野菜わん とうふチャンプルー オレンジ	かまぼこ ぶたにく とうふ		こまつな にがうり	しめじ ごぼう オレンジ	こめ さといも	あぶら ごまあぶら	608 24.0
10	火	ナン 牛乳 せん切り野菜のスープ キーマカレー パナナ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく まめ			キャベツ セロリー コーン パナナ	ナン	あぶら	606 29.2
11	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜と白きくらげのあえもの ぶりかけ	ぶたにく てんぷら		いんげん	こんにゃく きゅうり しろきくらげ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	639 20.8
12	水	ゆかりごはん 牛乳 中華スープ さわらの天ぷら アーモンドあえ	ぶたにく かまぼこ さわら		チンゲンサイ ほうれんそう	もやし キャベツ	こめ はるさめ こむぎこ	あぶら アーモンド	649 23.7
13	金	卵パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ カラフルサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	トマト	こんにゃく なす しめじ キャベツ えだまめ コーン	たまごパン スパゲティ さとう	あぶら	661 28.0
17	火	はちみつパン 牛乳 五目ビーフン えびシュウマイ 塩もみきゅうり 野菜ジュース	ぶたにく てんぷら えび さかな		ピーマン	キャベツ もやし きくらげ きゅうり	はちみつパン ビーフン こむぎこ	ごまあぶら	635 24.6
18	水	ごはん 牛乳 家常豆腐 きりぼしだいこん 切干大根のすのもの	ぶたにく あつあげ あかみそ		にら	にんにく しょうが なす きりぼしだいこん きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	676 26.3
19	木	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃	ぎゅうにく こめみそ たまご かまぼこ	わかめ	ほうれんそう	しょうが にんにく もやし えのきたけ おうとう	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	641 23.8
20	金	コッペパン 牛乳 カレービーンズ キャベツのソテー すいか	ぶたにく まめ			キャベツ コーン すいか	コッペパン じゃがいも	あぶら	651 24.1

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。

☆給食で使用している食材☆

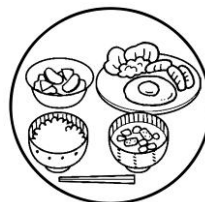
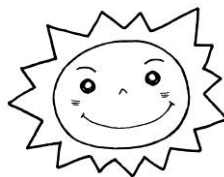
学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、佐世保産、または長崎県産の食材の使用に努めています。

- **佐世保産** …… こめ、牛乳、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、なす、すいか
- **長崎県産** …… じゃがいも、きゅうり、ねぎ、しょうが、えのきたけ、しいたけ

※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



その一口が飲みすぎに！

汗をたくさんかく夏は水分補給が重要です。しかし甘いジュースやスポーツドリンクには、砂糖がたくさん入っていて、飲み過ぎると糖分のとりすぎになります。飲み過ぎには十分気をつけましょう。



七夕の行事食として5日に「そうめん汁」を実施します。季節の献立として、「枝豆ごはん」「カラフルサラダ」「豆腐チャンプルー」「なす入りミートスパゲティ」を取り入れています。また、旬の食材として20日に「すいか」を取り入れています。