平成 26 年　7 月　　学校給食予定献立表(A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質
1 (火)	牛乳　ごはん　中華スープ　マーボーなす 野菜ふりかけ　オレンジ	合びき肉 うずら卵 豚肉 赤みそ	牛乳	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん ピーマン	オレンジ　なす たまねぎ　たけのこ しょうが　きくらげ	こめ 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油		795 27.4
2 (水)	牛乳　ごはん　カレー肉じゃが ひょっつるの酢のもの　　のりのつくだ煮	豚肉 錦糸卵	牛乳 ひょっつる のり	にんじん	たまねぎ　きゅうり つきこんにゃく グリンピース	じゃがいも こめ 砂糖 春雨	ごま 油		812 24
3 (木)	牛乳　はちみつパン　千切り野菜のスープ チーズオムレツ　青じそスパゲティ	チーズオムレツ 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ（卵・乳なし）	牛乳 チーズ	にんじん　しそ	キャベツ　たまねぎ コーン　セロリー エリンギ	はちみつﾊﾟﾝ スパゲティ	油		820 35
4 (金)	牛乳　麦入りゆかりごはん　鶏ごぼう汁 きびなごの磯辺揚げ　アーモンドあえ	きびなご 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 青のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ　板こんにゃく ごぼう	こめ おおむぎ 小麦粉 砂糖	油 アーモンド	煮干し 出し昆布	754 30.4
7 (月)	牛乳　コッペパン　コーンポタージュ ﾂﾅｻﾗﾀﾞ（青じそドレッシング）生パイン	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ パセリ	たまねぎ　ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ キャベツ　コーン レモン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも	マーガリン 生クリーム		814 33.8
8 (火)	牛乳　ごはん　麻婆豆腐 ゴーヤチャンプルー　冷凍黄桃	豆腐　高野豆腐 合びき肉 卵　赤みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　冷凍黄桃 にがうり　しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		873 31.2
9 (水)	牛乳　ごはん　厚揚げと野菜の煮もの さんまのみぞれ煮　塩もみきゅうり	厚揚げ さんまみぞれ煮 豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん キヌサヤ	きゅうり　たまねぎ 板こんにゃく　ごぼう たけのこ　しいたけ	こめ 砂糖	油	出し昆布	892 34.3
10 (木)	牛乳　食パン　ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｽｰﾌﾟ チーズポテト　ミニトマト　一食ナッツ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ﾐﾆﾄﾏﾄ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん　パセリ	たまねぎ　エリンギ	食ﾊﾟﾝ じゃがいも	ﾋﾟｰﾅｯﾂ ｱｰﾓﾝﾄﾞ 油		841 33.6
11 (金)	牛乳　ごはん　冬瓜のみそ汁　えびぎょうざ クーブイリチー	エビぎょうざ 豆腐 麦みそ 豚肉	牛乳 昆布	かぼちゃ　にんじん ねぎ	とうがん　なす えだまめ	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干し	770 23.7
14 (月)	牛乳　黒砂糖パン　ポークビーンズ フレンチサラダ　グレープフルーツ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ キャベツ　きゅうり	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも ひよこ豆 砂糖　インゲン豆	油		796 29.7
15 (火)	牛乳　ごはん　かきたま汁　さばの南蛮漬け おひたし	さば 豆腐 卵 赤かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし　たまねぎ えのきたけ	こめ でん粉 砂糖	油	煮干し 出し昆布	821 31.4
16 (水)	牛乳　ごはん　春雨汁 厚焼卵　　野菜のじゃこ炒め	厚焼き卵 鶏肉	牛乳 しらす干し	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん ねぎ	キャベツ　もやし たまねぎ	こめ 春雨	ごま油		725 24.7
17 (木)	牛乳　米粉パン　ミネストローネ 魚のレモンソース　ほうれん草のソテー	タラ 鶏肉	牛乳	トマト　ほうれんそう にんじん　黄ピーマン パセリ	たまねぎ　もやし しめじ　セロリー レモン	米粉パン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 オリーブ油		762 35.5
18 (金)	牛乳　夏野菜カレー　カラフルサラダ 冷凍みかん	合びき肉	牛乳	かぼちゃ　にんじん ピーマン　赤ピーマン	冷凍みかん　たまねぎ キャベツ　なす えだまめ　コーン りんごﾋﾟｭｰﾚ	こめ おおむぎ 砂糖	油		907 24.3
									基準値 820kcal 30.0g

暑い夏
熱中症に気をつけましょう！



今月の佐世保産（予定）

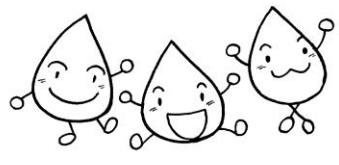
米　牛乳　　なす
冬瓜　きゅうり　煮干し
ほうれん草　パセリ
アスパラガス　トマト
にがうり(ゴーヤ)　かぼちゃ

今月の長崎県産（予定）

じゃがいも　えのきたけ
生しいたけ　エリンギ
しょうが

どうして水分補給が大切なのでしょう？





私たちの体の65～70％は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、３度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

飲みすぎに注意！
ペットボトル入り甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



