

日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱ゆ力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 たんすいかつ 炭水化物	6群 脂肪		
1 (火)	くろざとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ ゆでとうもろこし	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン とうもろこし	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	644 kcal 26.4g	かいそう
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに さんまのにつけ ゆかりあえ	あつあげ さんま あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	725 kcal 27.4g	きのこ
3 (木)	はちみつパン ぎゅうにゅう こうやどうふのスープ オムレツ ドレッシングサラダ	こうやどうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	はちみつパン さとう	あぶら	569 kcal 23.9g	いも
4 (金)	えだまめごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに きびなごのフライ おひたし	とりにく わかめ きびなご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	えだまめ こんにやく れんこん ごぼう しいたけ もやし	こめ さといも さとう	あぶら	656 kcal 24.6g	くだもの
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう そうめんじる いわしのうめに あますあえ ひゅうがなつゼリー	かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ ドロさまそうめん さとう ゼリー		630 kcal 21.6g	たまご
8 (火)	コッパン ぎゅうにゅう ミネストローネ チーズポテト キウイ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー しめじ にんにく キウイ	コッパン 7ル7パ 7ット7加 じゃがいも	あぶら バター	650 kcal 24.2g	まめ
9 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ プルコギ オレンジ	とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にら	たまねぎ えのきたけ にんにく オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	620 kcal 23.6g	やさい
10 (木)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう パンブキンポタージュ えびカツ ゆでキャベツ ーしょくソース	とりにく えび	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン	あぶら	652 kcal 28.0g	やさい
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる あじのしおやき きんぴら	とうふ むぎみそ あぶらあげ あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう	こめ さとう	あぶら	610 kcal 24.9g	いも
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものふくめに やさいふりかけ わかめときゅうりのすのもの	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら	670 kcal 23.0g	くだもの
15 (火)	コッパン ぎゅうにゅう あおじそスパゲティ ひじきサラダ すいか	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし すいか	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	641 kcal 22.1g	たまご
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ごもくあつやきたまご なすのそぼろいため	とうふ かまぼこ たまご ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あかピーマン あおピーマン	えのきたけ たまねぎ なす にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら	574 kcal 20.9g	ござかな
17 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう コンソメスープ チリコンカーン	とりにく あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	しょくパン じゃがいも	あぶら	600 kcal 24.5g	くだもの
18 (金)	なつやさいカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ なす りんごピューレ みかん パイン もも	こめ むぎ カクテルゼリー	あぶら	706 kcal 19.7g	にゅうせいひん

*献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では「産地地消」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・・・精白米・牛乳・煮干し・パセリ・南瓜・冬瓜・
 ながさきけんさん
 長崎県産・・・馬鈴薯・きゅうり・えのきたけ・生椎茸・エリンギ・
 しょうが・すいか(マダーボール)

*毎月19日は食育の日です。18日に佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

夏野菜を

たくさん食べよう



今月の季節の野菜として、地元産の「なす」「かぼちゃ」を使った献立を取り入れています。「なす」は鮮やかな紫色の皮には抗酸化成分ナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれていて、血圧を下げる効果があるそうです。

「かぼちゃ」はカロテンが豊富で、目や皮膚などを健康に保ち体の抵抗力をつけます。他にもたくさんの夏野菜があります。

夏野菜には体を冷やす働きがありますので、たくさんとって暑い夏をのりきりましょう♪

なぜ?

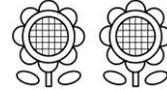
たなぼたにそうめん

7月7日は「七夕」です。

昔、七夕の夜に「索餅(さくべい)」という小麦粉を縄のようにあわせて作ったお菓子のようものを食べていました。その後、細長いそうめんを食べるようになりました。今では七夕の日にそうめんを食べるようになりました。細長いそうめんが、天の川や織姫が織った糸に見立てられているようです。

給食では、7月7日(月)に、七夕の行事食としてドロ様そうめんを使った「そうめん汁」を実施します。七夕のお話をしながら楽しく食べてほしいです。





日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (火)	黒ごとうパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ゆでとうもろこし	ぶた肉 だいす	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン とうもろこし	黒ごとうパン じゃがいも さとう	油	806 kcal 32.6g	 かいそう
2 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろに さんまの煮つけ ゆかりあえ	厚揚げ さんま あいびき肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	米 かたくりこ さとう	油	889 kcal 32.3g	 きのこ
3 (木)	はちみつパン 牛乳 高野豆腐のスープ ヨーグルト オムレツ ドレッシングサラダ	高野豆腐 ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	はちみつパン さとう	油	777 kcal 31.5g	 いも
4 (金)	枝豆ごはん 牛乳 ちくぜん煮 きびなごのフライ おひたし	とり肉 わかめ きびなご	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	枝豆 こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ もやし	米 さといも さとう	油	825 kcal 30.5g	 くだもの
7 (月)	ごはん 牛乳 そうめん汁 いわしのうめ煮 甘酢あえ ひゅうがなつゼリー	かまぼこ いわし	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	米 ドロさまそうめん さとう ゼリー		780 kcal 25.9g	 たまご
8 (火)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト キウイ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー しめじ にんにく キウイ	コッペパン 卵パットカニ じゃがいも	油 バター	804 kcal 29.3g	 まめ
9 (水)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ プルコギ オレンジ	とうふ かまぼこ 牛肉	牛乳 わかめ	にら	たまねぎ えのきたけ にんにく オレンジ	米 麦 さとう	油 ごま油	781 kcal 28.9g	 やさい
10 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 パンプキンポタージュ えびカツ ゆでキャベツ 一食ソース	とり肉 えび	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン	油	824 kcal 34.6g	 やさい
11 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁 あじの塩焼き きんぴら	とうふ むぎみそ 油あげ あじ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう	米 さとう	油	774 kcal 31.0g	 いも
14 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものふくめ煮 野菜ふりかけ わかめときゅうりの酢の物	とり肉 厚揚げ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	米 さとう じゃがいも	油	848 kcal 28.1g	 くだもの
15 (火)	コッペパン 牛乳 青じそパグティ ひじきサラダ すいか	ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん 青じそ	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし すいか	コッペパン スパゲティ さとう	油	747 kcal 25.8g	 たまご
16 (水)	ごはん 牛乳 すまし汁 五目厚焼きたまご なすのそぼろいため	とうふ かまぼこ たまご ぶたひき肉	牛乳	ほうれんそう 赤ピーマン 青ピーマン	えのきたけ たまねぎ なす にんにく しょうが	米 さとう	油	717 kcal 25.3g	 ござかな
17 (木)	食パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカーン	とり肉 あいびき肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	食パン じゃがいも	油	740 kcal 29.7g	 くだもの
18 (金)	夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 フルーツカクテル	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ なす りんごピューレ みかん パイン もも	米 麦 カクテルゼリー	油	896 kcal 23.7g	 にゅうせいひん

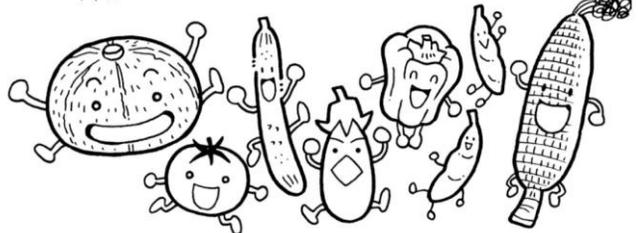
* 献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

* 学校給食では「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・・・精白米(ひのひかり)・牛乳・煮干し・パセリ・
 南瓜・冬瓜・にがうり・アスパラガス・なす
 長崎県産・・・馬鈴薯・きゅうり・えのきたけ・生椎茸・エリンギ・
 生姜・すいか(マダーボール)

* 毎月19日は食育の日です。18日に佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

夏野菜を たくさん食べよう



今月の季節の野菜として、地元産の「なす」「かぼちゃ」を使った献立を取り入れています。

「なす」は鮮やかな紫色の皮には抗酸化成分ナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれていて、血圧を下げる効果があるそうです。

「かぼちゃ」はカロテンが豊富で、目や皮膚などを健康に保ち体の抵抗力をつけます。

他にもたくさんの夏野菜があります。

夏野菜には体を冷やす働きがありますので、たくさんとって暑い夏をのりきりましょう!

なぜ?

たなばたにそうめん

7月7日は「七夕」です。



昔、七夕の夜に「索餅(さくべい)」という小麦粉を縄のようにあわせて作ったお菓子のようなものを食べていました。その後、細長いそうめんを食べるようになりました。今では七夕の日にそうめんを食べるようになりました。細長いそうめんが、天の川や織姫が織った糸に見立てられているようです。

給食では、7月7日(月)に、七夕の行事食としてドロ様そうめんを使った「そうめん汁」を実施します。七夕のお話をしながら楽しく食べてほしいです。

