

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質	
		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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (月)	牛乳 コッペパン 揚げ野菜のスープ ししゃものフライ アーモンド あえ 冷凍洋梨	鶏肉	牛乳 ししゃも	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	冷凍洋梨 もやし	コッペパン 砂糖	油 アーモンド	煮干し	805 32.7
2 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 茎わかめとじゃこの酢の物 納豆	厚揚げ 豚肉 納豆 麦みそ	牛乳 茎わかめ しらす干し	にんじん 葉ねぎ	きゅうり こんにゃく しょうが	だいこん ごぼう	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干し	781 30.2
3 (水)	牛乳 麦ごはん 野菜わん 魚のハーブキューソース トマト ミネラル	しいら 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	トマト にんじん	はくさい ごぼう りんご	たまねぎ しめじ しょうが	こめ ミネラル 麦 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干し 出し昆布	807 36
4 (木)	牛乳 黒砂糖パン 大豆とミートボールのトマト煮 野菜のソテー レンジ	大豆 ミートボール	牛乳	トマト にんじん ピーマン	オレンジ キャベツ	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		805 31.9
5 (金)	牛乳 小魚チャーハン 卵スープ 春巻き もやしときゅうりのナムル	春巻き 卵 鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	もやし たまねぎ コーン	きゅうり えのきたけ しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		763 29.7
9 (火)	牛乳 ごはん 豆腐とえびの中華煮 切干大根の酢の物 パイナップル	豆腐 とり肉だんご えび	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり 枝豆	ハイアップル しいたけ 切干大根	こめ 砂糖 でん粉	白ごま		810 29.5
10 (水)	牛乳 わかめごはん 五目うどん 野菜のふんわり揚げ ブロッコリーのおひたし	野菜のふんわり揚げ 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 わかめ	にんじん アスパラ 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう	キャベツ	こめ うどん 砂糖	油	さば削り節 だし昆布	847 27.7
11 (木)	牛乳 ナン とうもろこしのスープ キーマカレー 型抜きチーズ	合びき肉 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ	コーン	ナン ひよこ豆 いんげん豆 太白粉 でん粉	油		855 39.6
12 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 きびなご天ぷら いそ香あえ	薄揚げ 豆腐 麦みそ	牛乳 もみのり きびなご	かぼちゃ にんじん 小松菜 葉ねぎ	もやし なす	たまねぎ	こめ	油 ごま油	煮干し	782 26.8
17 (水)	牛乳 麦ごはん 吉野汁 さばの味噌煮 野菜の煮浸し	さば 豆腐 鶏肉 かつお節 薄揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	だいこん しいたけ	キャベツ しめじ	こめ 麦 でん粉		煮干し	833 34.8
18 (木)	牛乳 米粉パン ごぼうのクリームスープ アスパラのサラダ メロン	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラ パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり	メロン キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 マーガリン 生クリーム		775 30.5
19 (金)	牛乳 ごはん オニオンスープ 牛肉のレモンソース もやしのソテー	牛肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ もやし エリンギ	キャベツ にんにくの芽 レモン	こめ 砂糖	油 バター		741 27.2
22 (月)	牛乳 パインパン じゃがいものベーコン煮 コールスローサラダ オレンジ	ベーコン(卵乳なし)	牛乳	にんじん	オレンジ キャベツ しめじ	たまねぎ コーン グリルピース	ハイパン じゃがいも 砂糖	油		847 26.5
23 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 厚焼卵 鶏肉とレバーのナッツ炒め	厚焼卵 豆腐 かまぼこ 鶏肉 米みそ 鶏レバー	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ きくらげ	たけのこ	こめ でん粉 砂糖	アーモンド 油	煮干し 出し昆布 オイスターソース	873 34.3
24 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 魚の唐揚げ 小松菜のおかか炒め	タラ えび入り団子 かつお節	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	もやし えのきたけ しょうが	こめ 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油		759 31.5
25 (木)	牛乳 たまごパン きのこのシチュー カラフルサラダ 1食豆	ベーコン(卵乳なし) 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	キャベツ しめじ きゅうり	たまごパン じゃがいも 砂糖	油		841 32.8
26 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 お魚コロッケ 浦上そばろ	お魚コロッケ 豆腐 てんぷら 卵 合びき肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし ごぼう 枝豆	たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干し 出し昆布	837 34.1
29 (月)	牛乳 コッペパン カレー肉じゃが 卵入りソテー 冷凍みかん	豚肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	冷凍みかん キャベツ 枝豆	たまねぎ こんにゃく	コッペパン じゃがいも 砂糖	白ごま 油		857 32.8
30 (火)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さわらの風干し ひじきの炒り煮	さわら 鶏肉 薄揚げ かまぼこ てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう コーン	こんにゃく	こめ 砂糖	油	煮干し	766 32.5

基準値
820kcal
30g

6月4日~10日は、

歯と口の健康週間です

それにちなみ、給食ではカルシウムを多く含む小魚、大豆、海藻を取り入れています。しっかりかんで食べることも丈夫な歯を作るためには大切です。また、そのほかにもよくかんで食べると良い効果があるので、しっかりかんで食べましょう。



かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し しいら 玉ねぎ
きゅうり パセリ かぼちゃ なす
メロン 冷凍みかん

県内産の食材(予定)

にんじん じゃがいも ねぎ
キャベツ えのき しいたけ トマト
アスパラガス