

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 (月)	牛乳 麦ごはん 吉野汁 さばの味噌煮 野菜の煮浸し	さば かつお節 豆腐 鶏肉 薄揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ほうれん草 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	
2 (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 しいたけ	こめ でん粉 砂糖	アーモンド 油 煮干し だし昆布 オイスターソース	873 34.3	
3 (水)	牛乳 コッペパン 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 黄ピーマン	赤ピーマン	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	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	835 31.3	
4 (木)	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 葉ねぎ	ほうれん草	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	
5 (金)	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 ピーマン	にんじん	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	
9 (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
10 (水)	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 玉子そぼろ	牛乳	にんじん	ほうれん草	冷凍みかん キャベツ しめじ	たまねぎ こんにゃく 枝豆	コッペパン じゃがいも 砂糖	白ごま 油	845 32.9	
11 (木)	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
12 (金)	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 でん粉 ラビオリ	油	794 36.6	
17 (水)	牛乳 コッペパン チンゲン菜のスープ ししやものフライ アーモンドあえ 冷凍洋梨	鶏肉	牛乳 ししやも	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 アーモンド	油	805 32.7	
18 (木)	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	744 27.3	
19 (金)	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(1/16)	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	アスパラ	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	
22 (月)	牛乳 ごはん 春雨汁 魚の唐揚げ 小松菜のおかか炒め	卵 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	
23 (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
24 (水)	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 グリーンピース	パインパン じゃがいも 砂糖	油	847 26.5	
25 (木)	牛乳 麦ごはん 野菜わん 魚のバーベキューソース トマト ミゼリー	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 ミゼリー 麦 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干し だし昆布	807 36
26 (金)	牛乳 たまごパン ポークビーンズ オムレツ フレンチサラダ	オムレツ 豚肉	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	たまごパン じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆 砂糖	油	872 35.2	
29 (月)	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 葉ねぎ	ブロッコリー	たまねぎ ごぼう	キャベツ	こめ うどん 砂糖	油	だし昆布 さば削り節	846 27.8
30 (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 鶏肉団子 えび	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり 枝豆	パイナップル しいたけ 切干大根	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	804 29.1	
6月4日～10日は、 歯と口の健康週間											基準値
かむことの効果											820kcal
佐世保産の食材(予定)											30 g

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。

◇脳を活発にして、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