

Table with columns for Day, Meal Name, Food Groups (1-6), Energy (kcal), and Weight (g). Rows include meals like 'ごはん', 'パン', 'カレー', etc.

\*献立や使用する食材は時季や天候、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。

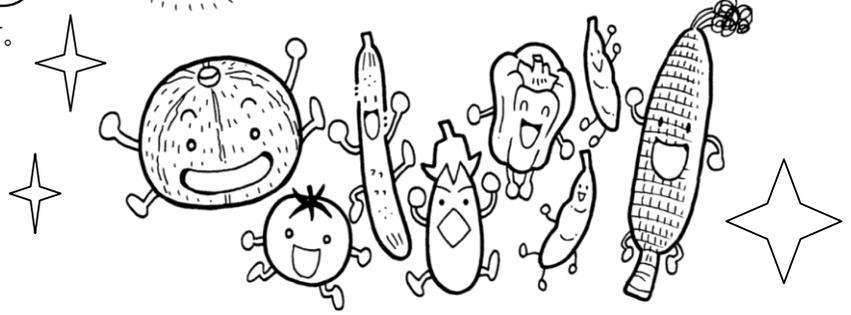
\*学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

佐世保市産・・・精白米・牛乳・煮干し・パセリ・きゅうり
とうがん・にがり・なす・かぼちゃ
長崎県産・・・にんじん・じゃがいも・えのきたけ・生しいたけ
エリンギ・しょうが・すいか(マダーボール)

夏野菜を
たくさん食べよう

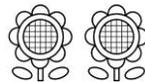
\*毎月19日は食育の日です。17日に佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

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つたりしがちです。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食べる生活を送るようにしましょう。



夏野菜の働き
○火照った体を冷やします。
○暑さによるストレスに抵抗する「ビタミンC」が豊富です。
○夏風邪を予防する「ビタミンA」が多く含まれます。

上手に水分補給をしましょう!
汗をたくさんかく夏はこまめに水分補給をすることが必要です。しかしあまいジュースにはたくさんの砂糖が入っているので飲みすぎには注意してくださいね。



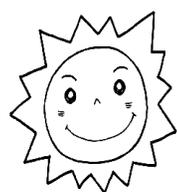
日 (曜)	献立	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (水)	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 さばの生姜煮 ひじきの炒り煮	あつあげ 麦みそ さば さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ いんげん	とうがん なす その他の野菜	米 さとう	油	852 kcal 31.5g	たまご
2 (木)	はちみつパン 牛乳 カレースパゲティ フレンチサラダ オレンジ	あいびき肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	はちみつパン スパゲティ さとう	油	762 kcal 28.7g	かいそう
3 (金)	ごはん 牛乳 五目豆 きびなごごまフライ おひたし	とり肉 だいず	牛乳 きびなご	にんじん ほうれんそう	こんにやく ごぼう えだまめ もやし	米 じゃがいも さとう	油	873 kcal 32.1g	くだもの
6 (月)	黒砂糖パン 牛乳 パンプキンポタージュ オムレツ もやしのソテー	とり肉 たまご	牛乳 調理用牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ あかピーマン	たまねぎ もやし	くろざとうパン	油	765 kcal 32.7g	まめ
7 (火)	枝豆ごはん 牛乳 そうめん汁 さわらのてんぷら 塩もみきゅうり ミニぶどうゼリー	さわら かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	えだまめ たまねぎ しいたけ きゅうり	米 ド・ロさまそうめん ゼリー	油	777 kcal 25.1g	野菜
8 (水)	ごはん 牛乳 中華スープ 豆腐チャンプルー	ちゅうかうつくね ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こねぎ にら	たまねぎ もやし にがうり	米 ごま油	油	756 kcal 26.3g	いも
9 (木)	コッペパン 牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮 じゃこサラダ 角チーズ	ウィンナー だいず	牛乳 しらすほし チーズ	にんじん トマト きピーマン	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	油	768 kcal 32.9g	きのこ
10 (金)	ツナそぼろごはん 牛乳 (麦ごはん・ツナそぼろ・たまごそぼろ) 野菜わん パイン	ツナ たまご とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい ごぼう しめじ パイン	米 麦 さとう	ごま	760 kcal 32.5g	こざかな
13 (月)	食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ ポテトミートソース りんごジャム	ベーコン あいびき肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリー	しょくパン じゃがいも りんごジャム	油	803 kcal 26.2g	にゅうせいひん
14 (火)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 ごま酢あえ バナナ 味付けのり	あいびき肉 とうふ かまぼこ さつまあげ	牛乳 あじつけのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし バナナ	米 さとう	油 ごま	860 kcal 33.4g	きのこ
15 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが さんまのみぞれ煮 ゆかりあえ	ぎゅう肉 さんま	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	920 kcal 30.7g	たまご
16 (木)	コッペパン 牛乳 やきそば ゆでとうもろこし 野菜ジュース	ぶた肉 いか さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし 野菜ジュース	コッペパン ちゃんぽん	油	800 kcal 33.8g	野菜
17 (金)	夏野菜カレー 牛乳 (麦ごはん) コールスローサラダ すいか	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす キャベツ コーン りんご すいか	米 麦 さとう	油	885 kcal 25.2g	いも

\*献立や使用する食材は時季や天候、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・牛乳・煮干し・パセリ・きゅうり  
とうがん・にがうり・なす・かぼちゃ  
長崎県産・・・にんじん・じゃがいも・えのきたけ・生しいたけ  
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。17日に佐世保市産の食材を献立に取り入れています。



### 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。



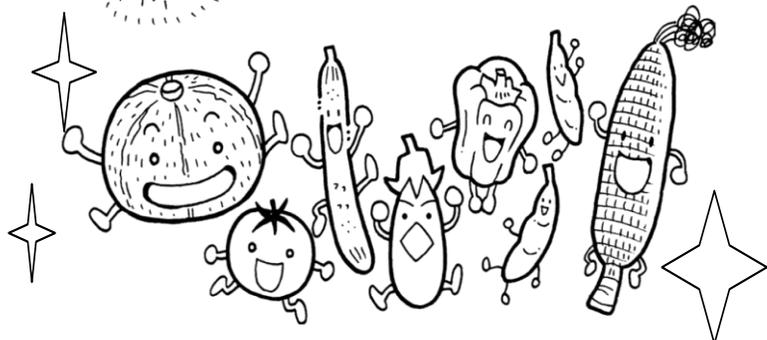
### 上手に水分補給をしましょう!

汗をたくさんかく夏はこまめに水分補給をすることが必要です。しかしあまいジュースにはたくさんの砂糖が入っているのだから飲みすぎには注意してくださいね。



### 夏野菜を

たくさん食べよう



### 夏野菜の働き



- 火照った体を冷やします。
- 暑さによるストレスに抵抗する「ビタミンC」が豊富です。
- 夏風邪を予防する「ビタミンA」が多く含まれます。