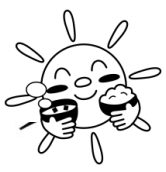
平成27年7月　きゅうしょくこんだてひょう　佐世保市立Bブロック小学校

日付 曜日	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい からだをつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	エネルギー たんぱくしつ
1 （水）	コッペパン　ぎゅうにゅう まめのポタージュ　さけフライ フレンチサラダ	白いんげん　ぎゅうにゅう けいにく さけフライ	にんじん　たまねぎ　キャベツ パセリ　きゅうり	パン　あぶら じゃがいも さとう	650 28.2
2 （木）	むぎごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに　さんまのしおやき ゆかりあえ	けいひきにく　ぎゅうにゅう あつあげ さんましおやき	にんじん　たまねぎ　こんにゃく いんげん　きゅうり	こめ　あぶら むぎ じゃがいも さとう	685 24.6
3 （金）	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ　とうふチャンプルー バナナ	ちゅうかつくね　ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん　たまねぎ　おろしにんにく こまつな　バナナ にがうり ニラ	こめ　あぶら はるさめ　ごまあぶら	665 21.8
6 （月）	コッペパン　ぎゅうにゅう せんぎりやさいのスープ チーズポテト　れいとうようなし　中のみﾏｰｶﾞﾘﾝ	けいにく　ぎゅうにゅう ベーコン　チーズ	にんじん　たまねぎ　セロリ パセリ　キャベツ　ようなし	パン　マーガリン じゃがいも	588 23.2
7 （火）	えだまめごはん　ぎゅうにゅう オクラのスープ　コロッケ アーモンドあえ	けいにく　ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　えだまめ　キャベツ オクラ　たまねぎ　コーン トマト（缶） ブロッコリー	こめ　あぶら コロッケ　アーモンド さとう	629 20.0
8 （水）	パインパン　ぎゅうにゅう やきそば　ゆでとうもろこし やさいジュース	ぶたにく　ぎゅうにゅう ちくわ てんぷら	にんじん　たまねぎ　とうもろこし ピーマン　キャベツ もやし やさいジュース	パン　あぶら ちゃんぽん	625 25.0
9 （木）	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに　ごもくたまごやき かおりあえ	けいにく　ぎゅうにゅう あつあげ てんぷら たまごやき	にんじん　たまねぎ　キャベツ かぼちゃ　こんにゃく	こめ　あぶら さとう	677 25.1
10 （金）	むぎごはん　ぎゅうにゅう すましじる　さばのみそに こんぶサラダ	とうふ　ぎゅうにゅう タチウオボール とうふ　こんぶ さばのみそに	にんじん　たまねぎ　キャベツ ねぎ　きゅうり	こめ　ごまあぶら さとう むぎ	618 27.1
13 （月）	コッペパン　ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ　オレンジ コールスローサラダ	あいびきにく　ぎゅうにゅう	にんじん　なす　おろしにんにく トマト（缶）　たまねぎ　キャベツ エリンギ　オレンジ	パン　あぶら さとう スパゲティ	643 23.6
14 （火）	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが　ふりかけ きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく　ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん　たまねぎ　こんにゃく いんげん　きりぼしだいこん　きゅうり	こめ　あぶら じゃがいも さとう	611 17.9
15 （水）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう タイピーエン　ししゃもフライ しおもみきゅうり	ぶたにく　ぎゅうにゅう うずらたまご　ししゃもフライ	にんじん　キャベツ　もやし ねぎ　たまねぎ　きゅうり	パン　あぶら はるさめ　ごまあぶら	629 26.1
16 （木）	ごはん　ぎゅうにゅう とうがんのみそしる いわしのうめに　うらかみそぼろ	とうふ　ぎゅうにゅう みそ　わかめ いわしうめに ぶたにく　てんぷら	にんじん　とうがん　たまねぎ いんげん　ごぼう　こんにゃく もやし	こめ　あぶら さとう　ごま	648 23.9
17 （金）	むぎごはん　ぎゅうにゅう なつやさいカレー　すいか カラフルサラダ	けいにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　おろしにんにく かぼちゃ　なす　しょうが 赤ピーマン　りんごピューレ　キャベツ すいか　えだまめ	こめ　あぶら むぎ さとう	708 21.2

家族みんなで朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは，一日のはじまりです。
しっかり食べて健康な心と体をつくりましょう！

朝ごはんのやくわり

元気に運動

体温があがり，
体が活発に

集中力アップ

脳にエネルギー
補給される。

快　便

腸が刺激されて
働きがよくなる。

じょうずに水分補給を！

≪飲むタイミング≫
- ○　のどがかわいたと感じる前。
- ○　運動する前。
- ○　エアコンのかかった部屋にいるとき。

≪適切な飲み方≫
- ○　一度にたくさん飲まずに，少しずつ分けて飲む。

＊　食事からも水分補給はできます。朝ごはんを食べないとその分，水分は不足します。朝ごはんで水分補給をしましょう！

低体温は大変！

朝ごはんぬきは，低体温をまねく！

＊低体温では，
- ①　集中力が低下し，やる気がおこらない。
- ②　免疫力が低下し，かぜなどの病気にかかりやすくなる。
- ③　基礎代謝が低くなり，太りやすい体質になる。

〈7月の佐世保産品〉　＊予定です。
米，牛乳，にがうり，きゅうり，なす

〈7月の長崎県産品〉
にんじん，じゃがいも，グリンピース，ねぎ，
かぼちゃ，すいか
わかめ，煮干し，だいず，たちうおボール

7月の食育の日の地場産物は
「かぼちゃ，なす，すいか」　です。

平成27年7月　学校給食献立表

佐世保市立Bブロック中学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくるもとになる 1群	2群	体の調子を整えるもとになる 3群	4群	エネルギーのもとになる 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質
1 (水)	コッペパン　牛乳 豆のポタージュ　さけフライ フレンチサラダ	白いんげん 鶏肉 さけフライ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油	783 33.1
2 (木)	麦ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮　さんまの塩焼き ゆかりあえ	鶏ひき肉 厚揚げ さんま塩焼き	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	842 28.8
3 (金)	ごはん　牛乳 中華スープ　豆腐チャンプルー バナナ	中華つくね 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな にがうり ニラ	たまねぎ　おろしにんにく バナナ	米 はるさめ	油 ごま油	828 26.1
6 (月)	コッペパン　牛乳 せん切り野菜のスープ チーズポテト　冷凍洋なし　中のみﾏｰｶﾞﾘﾝ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　セロリ キャベツ　洋なし	パン じゃがいも	マーガリン	771 28.9
7 (火)	枝豆ごはん　牛乳 オクラのスープ　コロッケ アーモンドあえ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん オクラ トマト（缶） ブロッコリー	枝豆　キャベツ たまねぎ　コーン	米 コロッケ 砂糖	油 アーモンド	800 24.4
8 (水)	パインパン　牛乳 やきそば　ゆでとうもろこし 野菜ジュース	豚肉 ちくわ てんぷら	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　とうもろこし キャベツ もやし 野菜ジュース	パン ちゃんぽん	油	795 31.2
9 (木)	ごはん　牛乳 かぼちゃのふくめ煮　五目卵焼き かおりあえ	鶏肉 厚揚げ てんぷら 卵焼き	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ　キャベツ こんにゃく	米 砂糖	油	844 29.5
10 (金)	麦ごはん　牛乳 すまし汁　さばのみそ煮 こんぶサラダ	豆腐 タチウオボール 豆腐 さばのみそ煮	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ きゅうり	米 砂糖 麦	ごま油	791 34.1
13 (月)	コッペパン　牛乳 なす入りミートスパゲティ　オレンジ コールスローサラダ	あいびき肉	牛乳	にんじん トマト（缶）	なす　おろしにんにく たまねぎ　キャベツ エリンギ　オレンジ	パン 砂糖 スパゲティ	油	765 27.6
14 (火)	ごはん　牛乳 肉じゃが　ふりかけ 切り干し大根のすのもの	豚肉	牛乳 ふりかけ	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく 切り干し大根　きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	769 21.4
15 (水)	黒砂糖パン　牛乳 タイピーエン　ししゃもフライ 塩もみきゅうり	豚肉 うずら卵	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ねぎ	キャベツ　もやし たまねぎ　きゅうり	パン はるさめ	油 ごま油	825 33.6
16 (木)	ごはん　牛乳 とうがんのみそしる いわしの梅煮　浦上そぼろ	豆腐 豚肉 みそ いわし梅煮 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	とうがん　たまねぎ ごぼう　こんにゃく もやし	米 砂糖	油 ごま	816 29.0
17 (金)	麦ごはん　牛乳 夏野菜カレー　すいか カラフルサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン	たまねぎ　おろしにんにく なす　しょうが りんごピューレ　キャベツ すいか　枝豆	米 麦 砂糖	油	892 25.6

家族みんなで朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは，一日のはじまりです。
しっかり食べて健康な心と体をつくりましょう！

朝ごはんのやくわり

元気に運動

体温があがり，
体が活発に

集中力アップ

脳にエネルギー
補給される。

快　便

腸が刺激されて
働きがよくなる。

じょうずに水分補給を！

≪飲むタイミング≫
- ○　のどがかわいたと感じる前。
- ○　運動する前。
- ○　エアコンのかかった部屋にいるとき。

≪適切な飲み方≫
- ○　一度にたくさん飲まずに，少しずつ分けて飲む。

＊　食事からも水分補給はできます。朝ごはんを食べないとその分，水分は不足します。朝ごはんで水分補給をしましょう！

低体温は大変！

朝ごはんぬきは，低体温をまねく！

＊低体温では，
- ①　集中力が低下し，やる気がおこらない。
- ②　免疫力が低下し，かぜなどの病気にかかりやすくなる。
- ③　基礎代謝が低くなり，太りやすい体質になる。

〈7月の佐世保産品〉　＊予定です。
米，牛乳，にがうり，きゅうり，なす

〈7月の長崎県産品〉
にんじん，じゃがいも，グリンピース，ねぎ，
かぼちゃ，すいか
わかめ，煮干し，だいず，たちうおボール

7月の食育の日の地場産物は
「かぼちゃ，なす，すいか」　です。