

平成 28 年 6 月 学校給食予定献立表(A) 佐世保市学校給食センター

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 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 上対馬とんちゃん オレンジ	豚肉 うずら卵 赤かぼ ^コ 麦みそ	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	オレンジ たまねぎ えのきたけ	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま ごま油	煮干 出し昆布	791 29	
2 (木)	牛乳 パーカーハウスパン コーンポタージュ 白身魚のフライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚 ^{ワイ} (^特) 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ クリームコーン たまねぎ コーン	パーカーハウスパン じゃがいも	タルタルソース 油		958 36	
3 (金)	牛乳 手巻きずし・ツナ・きゅうり 手巻きのり 白玉汁	ツナ缶 鶏肉 かまぼこ	牛乳 手巻きのり	にんじん ほうれんそう	きゅうり だいこん はくさい しょうが	こめ 白玉餅 砂糖		煮干 だし昆布	817 31.9	
7 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 さんま梅煮 浦上そばろ	さんま梅煮 タチウオボール 麦みそ 豚ひき肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし しめじ	こめ 里芋 砂糖		煮干	809 33.1	
8 (水)	チキンカレー（ごはん） 牛乳 ドレッシングサラダ 夏みかんゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり りんご	キャベツ コーン	こめ じゃがいも みかんゼリー 砂糖	油	859 21.6	
9 (木)	牛乳 コッペパン ミートボールと大豆のトマト煮 ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ	ポテトオムレツ ミートボール 大豆	牛乳	ホールトマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		799 31.3	
10 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 ししやものから揚げ きゅうりの南蛮漬け	鶏肉 厚揚げ	牛乳 子持ちししやも	にんじん インゲン	きゅうり ごぼう しいたけ	こんにゃく 乱切れんこん	こめ さといも 砂糖 小麦粉 米粉	油 白ごま ごま油	煮干	839 30.8
15 (水)	牛乳 枝豆ご飯 魚そうめん汁 鮭のマヨネーズ焼 野菜炒め	鮭切り身 魚そうめん	牛乳 炊込わかめ	にんじん アスパラ 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	もやし えだまめ	こめ	マヨネーズ 油	煮干 だし昆布	709 31.2
16 (木)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん ひじきサラダ メロン	豚肉 スルメ(カリガ) 赤かぼ ^コ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	メロン きゅうり もやし	キャベツ たまねぎ コーン	米粉パン ちゃんぽん 砂糖	ごま油		717 33
17 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 お魚コロッケ ひよつつの酢のもの	お魚コロッケ 豆腐 麦みそ 油揚げ	牛乳 ひよつつる	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ なす	こめ 春雨 砂糖	油	煮干	790 26.1	
20 (月)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ ペンネのミートソース 型抜きチーズ	合びき肉 ベーコン(卵乳なし)	牛乳 型抜きチーズ	ダイストマト にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリー	コッペパン ペンネ 砂糖 ひよこ豆 いんげん豆 うずら豆	油		841 33.6	
21 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 大豆と小魚の揚げに 五目厚焼き卵	五目厚焼卵 大豆 鶏肉 赤かぼ ^コ	牛乳 いりこ	にんじん ほうれん草	はくさい ごぼう しめじ	こめ でん粉 砂糖	揚げ油 白ごま	煮干 だし昆布	768 30.9	
22 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 もやしときゅうりのナムル 冷凍みかん	冷凍豆腐 とり肉だんご	牛乳	にんじん インゲン	冷凍みかん(黒) きゅうり たけのこ	たまねぎ もやし しめじ	こめ でん粉 砂糖	ごま油		789 25.9
23 (木)	牛乳 食パン ミネストローネ ブルーベリージャム 鶏肉のチーズ焼き キャベツのソテー	鶏肉のチーズ焼き 大豆 ベーコン(卵乳ナシ)	牛乳	ダイストマト ほうれん草 にんじん	キャベツ しめじ コーン	たまねぎ セロリー	食パン いんげん豆 うずら豆 ブルーベリージャム 麦	油 オリーブ油		852 35.8
24 (金)	牛乳 カレーピラフ 高野豆腐のスープ 牛肉コロッケ コールスローサラダ	ベーコン(卵乳ナシ) 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん 黄ピーマン	キャベツ グリーンピース	たまねぎ	こめ 牛肉コロッケ 砂糖	油		815 26
27 (月)	牛乳 はいがパン ポテトとキャベツのスープ オムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ 牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ	たまねぎ マッシュルーム	胚芽パン じゃがいも 砂糖			840 34.1
28 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの 酢みそあえ 冷凍パイン	厚揚げ 鶏肉 てんぷら 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん キヌサヤ	キャベツ 冷凍パイン きゅうり しいたけ	たまねぎ こんにゃく たけのこ	こめ 砂糖	油	煮干	789 26.8
29 (水)	牛乳 麦ごはん とりごぼう汁 魚のバーベキューソース 味付けのり トマト	ホキ角切 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 味付けのり	トマト にんじん 赤ピーマン 葉ねぎ	こんにゃく りんごビュレ たまねぎ	ごぼう しょうが 黄ピーマン	こめ 麦 でん粉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	770 33.5
30 (木)	牛乳 パインパン タイピーエン 肉シュウマイ 甘酢あえ	肉シュウマイ うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし	キャベツ きくらげ	パインパン 春雨 砂糖	ごま油		822 31.7

今月は「食育月間」です



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？ やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。



よくかむことは、肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。

今月の佐世保産(予定)
米 牛乳 きゅうり メロン
パセリ なす

今月の長崎県産(予定)
にんじん じゃがいも
トマト ねぎ キャベツ
お魚コロッケ ひよつつる
いりこ しいたけ