平成28年　7月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー kcal / たんぱく質 g	家庭で食べてほしい食品
1（金）	ごはん　ぎゅうにゅう チンゲンさいのスープ とうふチャンプルー　すいか	しろみざかな ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンさい にがうり にら にんじん	たまねぎ すいか	こめ	ごまあぶら	582 kcal 22.0g	たまご
4（月）	はちみつパン　ぎゅうにゅう なすいりミートソース コールスローサラダ　れいとうおうとう	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　なす エリンギ　キャベツ とうもろこし　おうとう	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	667 kcal 24.3g	かいそう
5（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅかに　コーンシュウマイ きゅうりのなんばんづけ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく　たまねぎ きゅうり コーンシュウマイ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま ラーゆ	640 kcal 21.4g	まめ
6（水）	えだまめごはん　ぎゅうにゅう そうめんじる さばフライ　かおりあえ	さば かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こねぎ	えだまめ たまねぎ　しいたけ キャベツ	こめ ド・ロさまそうめん	あぶら	645 kcal 24.2g	くだもの
7（木）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまつなサラダ　オレンジ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり オレンジ　レモン	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	598 kcal 25.8g	やさい
8（金）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ ひょっつるのすのもの	あいびきにく とうふ　あかみそ たまご	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ はるさめ　さとう かたくりこ	あぶら	636 kcal 24.3g	いも
11（月）	ナン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ヨーグルト	ウインナー あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ	ナン じゃがいも	あぶら	593 kcal 26.9g	きのこ
12（火）	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　もやしのソテー さんまのかぼすレモンに	とりにく かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　もやし ごぼう　しめじ とうもろこし	こめ	あぶら	618 kcal 22.5g	こざかな
13（水）	むぎごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに　ふりかけ きりぼしだいこんのすのもの	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	663 kcal 21.3g	にゅうせいひん
14（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう やきそば　ゆかりあえ ししゃもいそべフリッター	ぶたにく さつまあげ いか	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし きゅうり	コッペパン ちゃんぽんめん	あぶら	647 kcal 27.7g	きのこ
15（金）	キムタクごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる あつやきたまご　あまずキャベツ	ぶたにく とりにく　たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら はねぎ	ごぼう　しいたけ こんにゃく　キムチ キャベツ　たくあん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	595 kcal 23.0g	いも
19（火）	ごはん　ぎゅうにゅう とうがんのみそしる あじのあげがらめ　おひたし	あつあげ あじ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	とうがん きゅうり もやし	こめ さとう	あぶら	596 kcal 23.3g	やさい
20（水）	なつやさいカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） フレンチサラダ　やさいジュース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　かぼちゃ アスパラガス ピーマン	たまねぎ　なす　りんご キャベツ　とうもろこし やさいジュース	こめ　むぎ さとう	あぶら	705 kcal 20.6g	たまご

＊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。佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

暑い時期は ビタミンB_1で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB1です。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎには、ビタミンB1がたっぷりです。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

平成28年　7月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立	からだをつくる（赤）1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（金）	ごはん　牛乳 チンゲン菜のスープ 豆腐チャンプルー　すいか	白身魚 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にがうり にら　にんじん	たまねぎ すいか	米	ごま油	729 kcal 26.5g	卵
4（月）	はちみつパン　牛乳 なすい入りミートソース コールスローサラダ　冷凍黄桃	合挽肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　なす エリンギ　キャベツ とうもろこし　黄桃	はちみつパン スパゲティ 砂糖	油	884 kcal 31.6g	海藻
5（火）	ごはん　牛乳 中華煮　コーンシュウマイ きゅうりの南蛮漬け	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく　たまねぎ きゅうり コーンシュウマイ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま ラー油	822 kcal 27.0g	豆
6（水）	枝豆ごはん　牛乳 そうめん汁 さばフライ　かおりあえ	さば かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	枝豆 たまねぎ　しいたけ キャベツ	米 ド・ロさまそうめん	油	775 kcal 27.0g	果物
7（木）	黒砂糖パン　牛乳 ポークビーンズ 小松菜サラダ　オレンジ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ きゅうり オレンジ　レモン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	800 kcal 33.4g	野菜
8（金）	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 ひょっつるの酢の物	合挽肉 豆腐　赤みそ 卵	牛乳 ひょっつる	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	米 春雨　砂糖 片栗粉	油	805 kcal 29.8g	いも
11（月）	ナン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ヨーグルト	ウインナー 合挽肉 ミックスビーンズ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ	ナン じゃがいも	油	735 kcal 33.2g	きのこ
12（火）	ごはん　牛乳 野菜わん　もやしのソテー さんまのかぼすレモン煮	鶏肉 かまぼこ さんま	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい　もやし ごぼう　しめじ とうもろこし	米	油	776 kcal 27.0g	小魚
13（水）	麦ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮　ふりかけ 切干大根の酢の物	合挽肉 さつまあげ	牛乳 ふりかけ	にんじん いんげん	たまねぎ 切干大根 きゅうり	米　麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	831 kcal 26.1g	乳製品
14（木）	コッペパン　牛乳 焼きそば　ゆかりあえ ししゃも磯辺フリッター	豚肉 さつまあげ いか	牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし きゅうり	コッペパン ちゃんぽんめん	油	877 kcal 36.6g	きのこ
15（金）	キムタクごはん　牛乳 鶏ごぼう汁 厚焼き卵　甘酢キャベツ	豚肉 鶏肉　卵 油揚げ	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ	ごぼう　しいたけ こんにゃく　キムチ キャベツ　たくあん	米 砂糖	ごま油 ごま	756 kcal 28.3g	いも
19（火）	ごはん　牛乳 冬瓜のみそ汁 あじの揚げがらめ　おひたし	厚揚げ あじ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	冬瓜 きゅうり もやし	米 砂糖	油	751 kcal 28.1g	野菜
20（水）	夏野菜カレー　牛乳 （麦ごはん） フレンチサラダ　野菜ジュース	豚肉	牛乳	にんじん　かぼちゃ アスパラガス ピーマン	たまねぎ　なす　りんご キャベツ　とうもろこし 野菜ジュース	米　麦 砂糖	油	884 kcal 24.8g	卵

＊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。

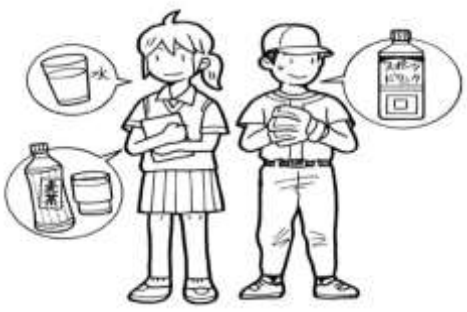
＊学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています

佐世保市産・・・・・精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・アスパラ
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・生しいたけ
エリンギ・すいか（マダーボール）

＊毎月１９日は食育の日です。佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の 水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



暑い時期は ビタミンB_1で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB1です。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎには、ビタミンB1がたっぷりです。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。