

日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(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		
3 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう だいずとウィンナーのトマトに オムレツ ドレッシングサラダ	だいず オムレツ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	612 kcal 25.0g	 きのこ
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チャーシューんどうふ くきわかめのすのもの すいか	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	エリンギ たまねぎ しょうが きゅうり すいか こんにゃく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	680 kcal 22.9g	 いも
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる いわしのみぞれに うらかみそぼろ	あぶらあげ みそ さつまあげ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	なす たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	621 kcal 23.9g	 たまご
6 (木)	コッパパン ぎゅうにゅう ミネストローネ チーズポテト しおもみきゅうり	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ しめじ きゅうり	コッパパン マカロニ じゃがいも	あぶら マーガリン	607 kcal 24.6g	 まめ
7 (金)	えだまめごはん ぎゅうにゅう うおそうめんじる さばフライ かおりあえ レモンゼリー	かまぼこ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ あおじそ	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ レモンゼリー	あぶら	673 kcal 24.4g	 やさしい
10 (月)	コッパパン ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ フレンチサラダ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ なす エリンギ キャベツ パイン	コッパパン スパゲティ さとう	あぶら	619 kcal 23.7g	 こざかな
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さんまおかかにおひたし	とうふ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう もやし きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう		573 kcal 20.5g	 くだもの
12 (水)	なつやさいかレー ぎゅうにゅう (むぎごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす りんご パインかん ももかん みかんかん	こめ むぎ カクテルゼリー	あうら	704 kcal 18.5g	 にゅうせいひん
13 (木)	たまごパン ぎゅうにゅう ごもくビーフン だいがくまめ やさしいジュース	ぶたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン やさしいジュース	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	たまごパン ビーフン かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	694 kcal 27.1g	 かいそう
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あつやきたまご あますあえ	ぶたにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	671 kcal 23.9g	 たまご
18 (火)	ゆかりいりむぎごはん ぎゅうにゅう はるさめじる とうふチャンプルー ミニピーチゼリー	とびうおボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら あかじそ	たまねぎ もやし しめじ にがうり	こめ むぎ はるさめ ピーチゼリー	あぶら ごまあぶら	603 kcal 24.0g	 にゅうせいひん
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ マーボーなす パナナ	とうふ あいびきにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす えのきたけ しょうが パナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	625 kcal 21.0g	 いも
20 (木)	コッパパン ぎゅうにゅう やきそば トマト きびなごごまフライ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト	たまねぎ もやし キャベツ	コッパパン ちゃんぽんめん	あぶら	602 kcal 26.4g	 くだもの

* 献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。佐世保市産・・・精白米(ひのひかり)・牛乳・煮干し・きゅうり
栄養価は中学年(3・4年生)の値です。
かぼちゃ・なす
* 毎月19日は食育の日です。学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。長崎県産・・・じゃがいも・えのきたけ・生椎茸・エリンギ・
生姜・すいか(マダーボール)・きびなご・さば



食事では夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか?
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
【主食・主菜・副菜】をバランス良く食べることが基本です。

主菜
肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食
ごはん、パン、めん類など

副菜
野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例
玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

旬の夏野菜をとる
トマト キュウリ ナス ピーマン トロコシ オクラ ゴーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう!


バ ランスよく食べよう!


テ つぶん(鉄分)不足に注意!


し ゅくよく(食欲)を増す工夫を!


な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!


い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!


日 (曜)	献立名	からだをつくる (赤)		からだの調子を整える (緑)		ねつや力になる (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		
3 (月)	黒砂糖パン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 オムレツ ドレッシングサラダ	だいず オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	814 kcal 32.2g	 きのこ
4 (火)	ごはん 牛乳 チャーシャン豆腐 茎わかめの酢の物 すいか	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	エリンギ たまねぎ しょうが きゅうり すいか こんにゃく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	847 kcal 27.7g	 いも
5 (水)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 いわしのみぞれ煮 浦上そば	あぶらあげ みそ さつまあげ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	なす たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	782 kcal 29.0g	 たまご
6 (木)	コッパパン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト 塩もみきゅうり	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ しめじ きゅうり	コッパパン マカロニ じゃがいも	あぶら マーガリン	751 kcal 30.1g	 まめ
7 (金)	枝豆ごはん 牛乳 魚そうめん汁 さばフライ かおりあえ レモンゼリー	かまぼこ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ レモンゼリー	あぶら	787 kcal 27.3g	 やさい
10 (月)	コッパパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ フレンチサラダ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ なす エリンギ キャベツ パイン	コッパパン スパゲティ さとう	あぶら	779 kcal 29.3g	 こざかな
11 (火)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまおかか煮 おひたし	とうふ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう もやし きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう		720 kcal 24.4g	 くだもの
12 (水)	夏野菜カレー 牛乳 (麦ごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす りんご パインかん ももかん みかんかん	こめ むぎ カクテルゼリー	あうら	894 kcal 22.3g	 にゅうせいひん
13 (木)	たまごパン 牛乳 五目ビーフン 大学豆 野菜ジュース	ぶたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン やさいジュース	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	たまごパン ビーフン かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	826 kcal 31.9g	 かいそう
14 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼きたまご 甘酢あえ	ぶたにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	842 kcal 28.6g	 たまご
18 (火)	ゆかり入り麦ごはん 牛乳 春雨汁 豆腐チャンプルー ミニピーチゼリー	とびうおボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし しめじ にがうり	こめ むぎ はるさめ ピーチゼリー	あぶら ごまあぶら	756 kcal 29.5g	 にゅうせいひん
19 (水)	ごはん 牛乳 わかめスープ マーボーなす パナナ	とうふ あいびきにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす えのきたけ しょうが パナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	773 kcal 25.7g	 いも
20 (木)	コッパパン 牛乳 焼きそば トマト きびなごごまフライ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト	たまねぎ もやし キャベツ	コッパパン ちゃんぽんめん	あぶら	761 kcal 32.9g	 くだもの

* 献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。佐世保市産・・・精白米（ひのひかり）・牛乳・煮干し・きゅうり

* 毎月19日は食育の日です。学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。かぼちゃ・なす

長崎県産・・・じゃがいも・えのきたけ・生椎茸・エリンギ・

生姜・すいか（マダーボール）・きびなご・さば



食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
【主食・主菜・副菜】をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食 ごはん、パン、めん類など

副菜 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

★食欲がないときは、梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例

玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

旬の夏野菜をとる

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、トウモロコシ、オクラ、ゴーヤ

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう!



バランスよく食べよう!



テ つぶん (鉄分) 不足に注意!

アサリ、レバー、小松菜



し ょくよく (食欲) を増す工夫を!

香味野菜や酸味で食欲アップ



な っとう (納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!

ビタミンB群を多く含みます



い ちょう (胃腸) に優しい食事のとり方を!

とり過ぎ X

