

日 曜	献 立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		小学校 17歳以上
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
3月	パインパン じゃがいものウインナーに じゃこサラダ	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	600 kcal 20.3
4火	ごはん とりごぼうじる さばのしょうがに ピリからきゅうり	とりにく きざみあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう こんにゃく きゅうり	ごはん さとう	ごまあぶら	649 kcal 24.9
5水	たまごパン 焼きビーフン だいすのあげに やさしいジュース	ぶたにく ちくわ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	パン ビーフン ジュース さとうかたくりこ	あぶら	657 kcal 26.8
6木	ごはん ちゅうかスープ とうふチャンプルー すいか やさいふりかけ	ミートボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ しめじ にがうり すいか	ごはん	あぶら ごまあぶら	648 kcal 24.5
7金	えだまめごはん オクラいりうおそうめんじる あつやきたまご あますあえ レモンゼリー	うおそうめん たまご	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ こまつな	たまねぎ はくさい えだまめ	ごはん さとう ゼリー		607 kcal 21.1
10月	コッペパン はるさめスープ おさかなぎょうざ ひじきサラダ	ぶたにく ちくわ あじ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり コーン	パン はるさめ さとう	あぶら	599 kcal 22.0
11火	ごはん みそしる さんまのにつけ ごますあえ	さんま むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	いりごま	654 kcal 22.6
12水	コッペパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ バナナ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマトかん	たまねぎ キャベツ バナナ	パン じゃがいも さとう	あぶら	639 kcal 24.3
13木	ツナそぼろごはん (むぎごはん・ツナそぼろ・たまごそぼろ) とうがんいりスープ	ツナ とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しょうが とうがん もやし	ごはん むぎ さとう	いりごま	630 kcal 24.8
14金	ごはん けんちんじる ししゃもいそペフリッター きんぴら	さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん さといも さとう	あぶら	636 kcal 19.7
17月	海の日							
18火	ごはん マーボー豆腐 くきわかめのすのもの(きんしたまご)	ぶたひきにく たまご とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	645 kcal 24.3
19水	コッペパン なすいりミートスパゲティ アスパラサラダ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん アスパラガス	たまねぎ なす キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	653 kcal 24.0
20木	むぎごはん なつやさいかレー フレンチサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ えだまめ オレンジ りんごピューレ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	655 kcal 19.4

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

**命を守る水！上手な水分補給を心がけましょう**

あせ 汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。  
ふだん 普段から、水や麦茶などを準備しましょう。  
うんどう 運動などで大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。  
あま 甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。  
じょうず 上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう！



**食材・献立について(予定)**

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・なす・きゅうり・アスパラ・冬瓜  
★長崎県産：じゃがいも・かぼちゃ・ねぎ・えのきたけ・ひじき・荳わかめ・すいか・にがうり

★七夕の行事食として、7日に星と天の川に見立てた「オクラ入り魚そうめん汁」を予定しています。

★4日は新メニュー「ピリ辛きゅうり」です。お楽しみに！



夏休みも



忘れずに！



毎月19日は  
食育の日

# 平成29年 7月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック中学校

日 曜	献 立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校 17歳~ たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	760	kcal
3 月	パインパン 牛乳 じゃが芋のウインナー煮 じゃこサラダ	ウインナー	牛乳 しらす干し	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	油	760	24.8
4 火	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さばの生姜煮 ピリ辛きゅうり	鶏肉 刻み揚げ さば	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう こんにゃく きゅうり	ごはん 砂糖	ごま油	836	31.2
5 水	卵パン 牛乳 焼きビーフン 大豆の揚げ煮 野菜ジュース	豚肉 ちくわ 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	パン ビーフン ジュース 砂糖 片栗粉	油	821	33.5
6 木	ごはん 牛乳 中華スープ 豆腐チャンプルー すいか 野菜ふりかけ	ミートボール 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	玉ねぎ しめじ にがうり すいか	ごはん	油 ごま油	803	29.7
7 金	枝豆ごはん 牛乳 オクラ入り魚そうめん汁 厚焼き卵 甘酢あえ レモンゼリー	魚そうめん たまご	牛乳	にんじん オクラ 小松菜	玉ねぎ はくさい 枝豆	ごはん 砂糖 ゼリー		757	25.8
10 月	コッペパン 牛乳 春雨スープ お魚ぎょうざ ひじきサラダ イチゴジャム	豚肉 ちくわ あじ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし きゅうり コーン	パン 春雨 砂糖 ジャム	油	761	28.7
11 火	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまの煮付け ごま酢あえ	さんま 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	いりごま	783	25.2
12 水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ バナナ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト缶	玉ねぎ キャベツ バナナ	パン じゃがいも 砂糖	油	783	28.5
13 木	ツナそぼろごはん 牛乳 (麦ごはん・ツナそぼろ・卵そぼろ) 冬瓜入りスープ	ツナ 鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 冬瓜 もやし	ごはん 麦 砂糖	いりごま	796	30.2
14 金	ごはん 牛乳 けんちん汁 ししゃも磯辺フリッター きんぴら	さつま揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ いんげん	玉ねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん さといも 砂糖	油	821	24.6
17 月	海の日								
18 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 莖わかめの酢の物(錦糸卵)	豚ひき肉 卵 豆腐 赤みそ	牛乳 莖わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しょうが きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油	819	29.7
19 水	コッペパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ アスパラサラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト缶 アスパラガス	玉ねぎ なす キャベツ コーン	パン スパゲティ 砂糖	油	780	28.1
20 木	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ なす キャベツ 枝豆 オレンジ りんごピューレ	ごはん 麦 じゃが芋 砂糖	油	828	23.6

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

### 食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・なす・きゅうり・アスパラ・冬瓜  
★長崎県産：じゃがいも・かぼちゃ・ねぎ・えのきたけ・ひじき・莖わかめ・すいか・にがうり

★七夕の行事食として、7日に星と天の川に見立てた「オクラ入り魚そうめん汁」を予定しています。

★4日は新メニュー「ピリ辛きゅうり」です。お楽しみに！



毎月19日は  
食育の日

### 命を守る水！上手な水分補給を心がけましょう

いのち まも みず じょうず すいぶんほきゅう こころ  
あせ なつば とく すいぶん ほきゅう ひつよう  
汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。  
ふだん みず むぎちや じゆんび  
普段から、水や麦茶などを準備しましょう。  
うんどう たいりょうあせ ととき あせ いっしょ なが で  
運動などで大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを  
ほきゅう うす の くふう ひつよう  
補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。  
あま の さとう  
甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。  
じょうず すいぶん ほきゅう あつ なつ げんき す  
上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう！



夏休みも



忘れずに！

