

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	
3 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 おひたし 魚のからあげ	豚 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり こんにゃく ごぼう しょうが	こめ 里芋 でん粉 砂糖	揚げ油	煮干	823	
									35.4	
4 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ひよっつるの酢のもの	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 ひよっつる	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ 春雨 砂糖 でん粉			757	
									25.7	
5 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ キャベツのソテー オムレツ	オムレツ 豚肉 スライスインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油		944	
									36.8	
6 (木)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ カラフルサラダ	魚そうめん	牛乳	にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン	きゅうり たまねぎ えのきたけ 枝豆 黄ピーマン	こめ 星のコロッケ 砂糖	油	煮干 だし昆布	759	
									21.8	
7 (金)	牛乳 食パン ラビオリスープ チーズポテト 冷凍パイン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ パイン コーン	食パン じゃがいも ラビオリ			882	
									33.2	
10 (月)	牛乳 麦入りゆかりごはん にらたま汁 ゴーヤチャンプルー ししやも磯辺フリッター	豆腐 卵 赤かまぼこ 豚肉	牛乳 シシヤも磯辺フリッター	にんじん にら	たまねぎ にがうり しめじ	こめ 麦 でん粉	油 ごま油	さば削り節 だし昆布	798	
									28.9	
11 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 野菜のじゃこ炒め	大豆 厚揚げ 鶏肉 てんぷら	牛乳 しらす干し	にんじん	キャベツ れんこん コーン グリーンピース	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	827	
									31.8	
12 (水)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 焼きハンバーグ ゆでキャベツ 1食ケチャップ	鶏豚ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	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		796	
									34.9	
13 (木)	牛乳 キムチチャーハン 野菜わん もやしときゅうりのナムル お魚ぎょうざ	お魚餃子 豆腐 豚肉 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン	きゅうり もやし ごぼう 白菜みじん切 しめじ	こめ 砂糖	揚げ油 ごま油	煮干 だし昆布	750	
									30.4	
14 (金)	牛乳 コッペパン パンプキンポタージュ 青じそスパゲティ 冷凍みかん	鶏肉 スライスインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ しそ かおり	みかん クリームコーン	たまねぎ エリンギ	コッペパン いんげん豆・ひよこ豆 ハーフスパゲティ		891	
									34.3	
18 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 茎わかめの炒め物 オレンジ	卵 鶏肉 赤かまぼこ てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん こねぎ	オレンジ しいたけ	たまねぎ こんにゃく	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	754	
									28.2	
19 (水)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ タラのイタリアンソースあえ	豚 ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん ピーマン トマト	キャベツ コーン レモン	たまねぎ セロリー 黄ピーマン	コッペパン でん粉 砂糖	油 オリーブ油	795	
									34.7	
20 (木)	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ レモンゼリー	とり肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ なす コーン	キャベツ きゅうり りんご	こめ レモンゼリー じゃがいも 麦 砂糖	油	855	
									20.8	
										基準値
佐世保産の食材 米 牛乳 玉ねぎ なす きゅうり										820
長崎県産の食材 トマト 煮干し 冷凍みかん キャベツ										30.0

佐世保産の食材

米 牛乳 玉ねぎ なす きゅうり
にがうり（ゴーヤ） パセリ

長崎県産の食材

トマト 煮干し 冷凍みかん キャベツ
にんじん ねぎ かぼちゃ エリンギ しいたけ

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。**6日は「七夕献立」です。「魚そうめん汁」「星のコロッケ」が出ます。**



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。**7月の献立にも、夏野菜がたくさん出てきますよ。**

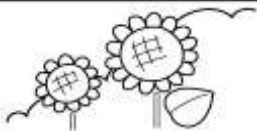


夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏バテを防ぐ！食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。