



Table with columns for Day, Meal Name, Energy Source (Red/Green/Yellow), and Family Food. Rows include meals like 1. むぎごはん, 4. コッペパン, 5. ごはん, 6. ごはん, 7. パーカーハウスパン, 8. ごはん, 11. コッペパン, 12. ごはん, 13. わかめごはん, 14. コッペパン, 15. チキンカレー, 18. 敬老の日, 19. ごはん, 20. ごはん, 21. はちみつパン, 22. ごはん, 25. くろざとうパン, 26. キムタクごはん, 27. ごはん, 28. コッペパン, 29. ごはん.

*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。

*毎年19日は食育の日です。今月は、佐世保市産のいがり、長崎県産の冷凍みかんを使用する予定です。



朝ごはんを食べるポイント (Points for eating breakfast). Includes tips like '夜更かしをしない' (Don't stay up late), '毎日決まった時間に食卓につく' (Sit at the table at a fixed time every day), etc.



佐世保市産 (Sasebo City Produced) and 長崎県産 (Nagasaki Prefecture Produced) ingredients list. Includes items like 精白米 (White rice), 煮干し (Dried sardines), きゅうり (Cucumber), とうがん (Chestnut), etc.



Table with columns for Day, Meal Name, Ingredients, and Nutritional Information. It lists daily school lunch menus from September 1st to 29th, including items like '麦ごはん', 'カレースパゲティ', and 'コッペパン'. It also includes a section for '敬老の日' (Respect for the Aged Day) on September 18th.

*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。

*毎年19日は食育の日です。今月は、佐世保市産のにがうり、長崎県産の冷凍みかんを使用する予定です。



朝ごはんを食べるポイント (Points for eating breakfast). Includes tips like '夜更かしをしない' (Don't stay up late), '毎日決まった時間に食卓につく' (Sit at the table at a fixed time every day), and '少量でも食べる習慣をつける' (Develop the habit of eating even small amounts).



佐世保市産 (Sasebo City Produced) and 長崎県産 (Nagasaki Prefecture Produced) ingredients list. Includes items like 精白米 (White rice), 煮干し (Dried sardines), きゅうり (Cucumber), とうがん (Chestnut), にがうり (Bitter melon), なす (Eggplant), れんこん (Lotus root), パセリ (Parsley), トマト (Tomato), えのきたけ (Enokitake), しいたけ (Shiitake), えりんぎ (Eringi), しょうが (Ginger), はねぎ (Honey), 冷凍みかん (Frozen mandarin orange).