



Main table with columns for date, menu name, food groups (1-6), energy, and food icons. Rows include items like ごはん, コッパン, パインパン, etc.

*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。

★今月の給食について★

※6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。カミカミメニューをとり入れています。

- 5日(火)・・・「自転車飯」は、いりこが入った混ぜご飯です。雲仙市の郷土料理です。
6日(水)・・・「茎わかめのきんぴら」は、長崎県産の茎わかめを使用したきんぴらです。
7日(木)・・・「塩もみきゅうり」には、旬の「きゅうり」を使います。
11日(月)・・・「白身魚のトマトソース」には、佐世保市でとれたシイラを使います。
13日(水)・・・「柚木町で作られた「ゆめメロン」をつけています。
19日(火)・・・「アスパラサラダ」には、佐世保市でつくられたアスパラガスを使用します。
27日(水)・・・「さばフライ」には、長崎県でとれたさばを使用します。



学校でも、様々な食育の取り組みが行われています。ご家庭でも、身近な食育に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

佐世保市産: 精白米・牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・ミニトマト・なす・アスパラガス・きゅうり・ゆめメロン
長崎県産: にんじん・キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・ねぎ・しいたけ・エリンギ



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		
1 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 磯香あえ オレンジ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ さといも さとう	あぶら	795 kcal 25.3g	 さかな
4 (月)	コッペパン 牛乳 青じそスバゲティ カラフルサラダ 型抜きチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あおじそ あかピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	コッペパン スバゲティ さとう	あぶら	805 kcal 33.0g	 くだもの
5 (火)	自転車飯 牛乳 みそ汁 厚焼き卵 ごま酢あえ	あぶらあげ あつあげ むぎみそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ なす もやし ごぼう	こめ じゃがいも さとう	ごま	782 kcal 29.9g	 やさい
6 (水)	ごはん 牛乳 すまし汁 いわし甘露煮 茎わかめのきんぴら	とうふ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ いわし	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	769 kcal 27.7g	 やさい
7 (木)	パンパン 牛乳 ごぼうのクリームスープ ししゃもフライ 塩もみきゅうり	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ ししゃも	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり	パンパン じゃがいも	あぶら	860 kcal 32.4g	 たまご
8 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根の酢の物 オレンジ ふりかけ	ぶたにく さつまあげ ふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	809 kcal 24.7g	 かいそう
11 (月)	コッペパン 牛乳 コンソメスープ 冷凍洋梨 白身魚のトマトソースあえ	ウィンナー しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	たまねぎ れいとうようなし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	775 kcal 35.2g	 まめ
12 (火)	ごはん 牛乳 鶏家豆腐 ごまじゃこサラダ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	786 kcal 29.1g	 いも
13 (水)	ごはん 牛乳 ひよつづの吸い物 なすのみそ煮 パナナ	とうふ かまぼこ あいびきにく こめみそ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい なす えだまめ パナナ	こめ さとう	あぶら	777 kcal 25.2g	 やさい
14 (木)	米粉パン 牛乳 カレービーンズ コールスローサラダ オムレツ	ぶたにく だいす オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	こめパン じゃがいも さとう	あぶら	849 kcal 39.9g	 にゅうせいひん
15 (金)	ひじきごはん 牛乳 けんちん汁 さんま塩焼き ゆかりあえ	とりひきにく さんま あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ あかじそ	ごぼう きゅうり こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	822 kcal 36.5g	 やさい
18 (月)	コッペパン 牛乳 タイピーエン りんかけ大豆 ミニトマト	ぶたにく うすらのたまご かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ミニトマト	キャベツ もやし	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	748 kcal 34.5g	 さかな
19 (火)	ハヤシライス 牛乳 (麦ごはん) アスパラサラダ 柚木メロン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ コーン メロン	こめ むぎ さとう	あぶら	890 kcal 25.4g	 こさかな
20 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 コーンシュウマイ 中華風あえ物	あいびきにく さつまあげ コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり セロリー	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	861 kcal 28.7g	 やさい
21 (木)	食パン 牛乳 米粉と豆乳のポターージュ 小松菜サラダ いちごジャム	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ コーン きゅうり	しょくパン じゃがいも こめこ さとう いちごジャム	あぶら	780 kcal 29.4g	 たまご
22 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん いわしみぞれ煮 浦上そぼろ	とりにく ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん いんげん ほうれんそう	はくさい しめじ ごぼう もやし こんにゃく	こめ さとう	あぶら	764 kcal 30.2g	 まめ
25 (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	とりにく あいびきにく だいす	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	747 kcal 34.8g	 やさい
26 (火)	ピピンバ 牛乳 (麦ごはん・焼肉・ナムル・錦糸卵) チンゲン菜のスープ ミニゼリー	ぶたにく とりにく こめみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし	こめ むぎ さとう ミニゼリー	あぶら ごま	799 kcal 31.1g	 さかな
27 (水)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さばフライ ゆで野菜 1食ソース	とりにく さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり こんにゃく	こめ さとう	あぶら	787 kcal 27.0g	 にゅうせいひん
28 (木)	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん 枝豆チャンプルー 生パイ	とりにく ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ パイン	くろざとうパン うどん さとう	あぶら	804 kcal 32.7g	 やさい
29 (金)	ごはん 牛乳 わかめスープ 焼肉	ぎゅうにゅう おさかなボール こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが りんご	こめ さとう	あぶら ごま	813 kcal 28.8g	 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。

*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。

★今月の給食について★

※6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。カミカミメニューをとり入れています。

5日(火)・・・「自転車飯」は、いりこが入った混ぜご飯です。雲仙市の郷土料理です。

6日(水)・・・「茎わかめのきんぴら」は、長崎県産の茎わかめを使用したきんぴらです。

7日(木)・・・「塩もみきゅうり」には、旬の「きゅうり」を使います。

11日(月)・・・「白身魚のトマトソースあえ」には、佐世保市でとれたシイラを使います。

13日(水)・・・柚木町で作られた「柚木メロン」をつけています。

19日(火)・・・「アスパラサラダ」には、佐世保市でつくられたアスパラガスを使用します。

27日(水)・・・「さばフライ」には、長崎県でとれたさばを使用します。



学校でも、様々な食育の取組が行われています。ご家庭でも、身近な食育に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・ミニトマト・
なす・アスパラガス・きゅうり・柚木メロン

《長崎県産》

にんじん・キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・ねぎ・しいたけ・エリンギ