

日曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		13群 - Kcal
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 g
1金	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} のっぺい汁 ^{じる} いわしのしょうが煮 ^に 甘酢あえ ^{あまず}	とりにく ^{あつあ} 鶏肉 ^{厚揚げ} いわしのしょうが煮 ^に	MILK わかめ	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		626
4月	自転車飯 ^{じてんしゃめし}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} すまし汁 ^{じる} 厚焼き卵 ^{あつや たまご} おひたし	あぶらあ ^{とうふ} 油揚げ ^{豆腐} あつや ^{たまご} 厚焼き卵 ^{にぼし}	MILK かえり煮干し	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		579
5火	レーズンパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} じゃがいものウィンナー煮 ^に キャベツのソテー ヨーグルト	ウィンナー ミックスピーンス	MILK ヨーグルト	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		646
6水	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 白玉だんご汁 ^{じる} ししゃも磯の香フライ ^{いそ} きんぴら	とうふ ^{豆腐} ししゃも磯の香フライ ^{いそ}	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		624
7木	コッペパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} やきそば 大豆といりこの佃煮 ^{だいず} オレンジ	ぶたにく ^{いか} 豚肉 ^{いりこ} 大豆	MILK いりこ	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		602
8金	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 鶏ごぼう汁 ^{じる} さば和風カレー煮 ^{わふう} ゆかりあえ	とりにく ^{あぶらあ} 鶏肉 ^{油揚げ} さば和風カレー煮 ^{わふう}	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		644
11月	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豚汁 ^{ぶたにく} あじの塩焼き ^{しおや} 茎わかめの炒め煮 ^{くき}	ぶたにく ^{あつあ} 豚肉 ^{厚揚げ} 麦みそ ^{むぎ} あじの塩焼き ^{しおや} 茎わかめ	MILK くき	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		612
12火	米粉パン ^{こめこ}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 青じそスパゲティ カラフルサラダ(別配缶：いり卵)	ぶたにく ^{たまご} 豚肉 ^{いり卵}	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		609
13水	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 肉じゃが ごまあえ(別配缶：しらす干し)	ぶたにく ^{いりこ} 豚肉 ^{いりこ}	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		620
14木	コッペパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} コンソメスープ チキンカツ 野菜ソテー 棒チーズ	ウィンナー チキンカツ	MILK チーズ	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		615
15金	ハヤシライス ^{むぎ} (麦ごはん)	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} フレンチサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにく ^{牛肉}	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		653
18月	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} チャーシャン豆腐 ^{どうふ} ナムル	ぶたにく ^{あつあ} 豚肉 ^{厚揚げ} こめ ^米 みそ	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		621
19火	コッペパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豆乳パンフキンポタージュ オムレツ ひじきサラダ	とりにく ^{しろ} 鶏肉 ^白 いんげん豆 ^{まめ} 豆乳 ^{とう乳} オムレツ ひじき	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		635
20水	キムチ チャーハン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 中華スープ コーンシュウマイ 塩もみきゅうり	ぶたにく ^{アジ} 豚肉 ^{ボール} コーンシュウマイ	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		564
21木	食パン ^{しょく}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ミネストローネ 魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	とりにく ^{さかな} 鶏肉 ^魚 フライ ミックスピーンス	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		640
22金	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} じゃがいものそぼろ煮 ^に きりぼしだいこん ^す の酢 ^も の物 ^{ゆき} 柚木メロン	あいびき ^く 合挽肉 ^{合挽肉} てんぷら	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		631
25月	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} わかめスープ 焼肉	とうふ ^{豆腐} 豚肉 ^{豚肉} こめ ^米 みそ	MILK わかめ	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		634
26火	はちみつパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 五目うどん 小松菜サラダ(別配缶：ツナ)	とりにく ^{かまぼこ} 鶏肉 ^{かまぼこ} あぶらあ ^{ツナ} 油揚げ	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		626
27水	中華丼 ^{ちゅうかどん} (麦ごはん)	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ひよっつるの酢 ^す の物 ^も バナナ	ぶたにく ^{うずら} 豚肉 ^鶏 かまぼこ てんぷら	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		623
28木	ナン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ポテトと野菜のスープ キーマカレー レモンゼリー	とりにく ^{あいびき} 鶏肉 ^{合挽肉} だいず ^{大豆}	MILK	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		601
29金	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} みそ汁 ^{じる} さかな ^{なんばん} 魚 ^{づけ} の南蛮漬	とうふ ^{豆腐} 油揚げ ^{油揚げ} むぎ ^麦 みそ	MILK ホキ	は葉ねぎ	なま ^生 しいたけ ^{ごぼう} きゅうり ^{こんにやく}	さとう ^{さとう} 砂糖 ^{あぶら} 油 ^油		652

6月の献立について

〇6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立として「ヨーグルト」、しっかり噛んで食べる献立として「自転車飯」、「白玉だんご汁」、「ししゃも磯の香フライ」、「きんぴら」、「大豆といりこの佃煮」などを取り入れています。

〇6月は、食育月間でもあり、長崎県産品愛用運動推進月間です。
佐世保産の米、牛乳、きゅうり、なす、アスパラガスや、県産のじゃがいも、キャベツ、冷凍みかん等の地域食材を献立に使用する予定です。

〇季節の果物として、6月22日に佐世保産(柚木地区)の「柚木メロン」を献立に取り入れています。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・きゅうり・なす・アスパラガス
柚木メロン

長崎県産：にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
葉ねぎ・かぼちゃ・えのきたけ・しめじ
しょうが・冷凍みかん

小学校
平均値
622
23.9
摂取基準値
640
24.0

平成30年 6月 学校給食献立表 佐世保市立Cブロック中学校

日曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		13群 - Kcal		
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 g		
1金	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} のっぺい汁 ^{じる}	とりにく ^{とり} 鶏肉 ^{あつあ} 厚揚げ ^じ			なま ^{なま} 生しいたけ ^{なま} ごぼう ^{なま}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	784		
4月		いわしのしょうが煮 ^に 甘酢あえ ^{あまず}	いわしのしょうが煮 ^に		きゅうり ^{きゅうり} こんにやく ^{こんにやく}	さといも ^{さといも} でんぶん ^{でんぶん}		26.9			
4月	自転車飯 ^{じてんしゃめし}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} すまし汁 ^{じる}	あぶらあ ^{あぶらあ} 油揚げ ^{とうふ} 豆腐 ^{とうふ}		わかめ ^{わかめ}			ごぼう ^{ごぼう}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	733
5火		厚焼き卵 ^{あつや たまご} おひたし ^{おひたし}	厚焼き卵 ^{あつや たまご}	かえり ^{かえり} 煮干し ^{にぼ}	ほうれん草 ^{ほうれん草}	しめじ ^{しめじ} もやし ^{もやし}			29.0		
5火	レーズンパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} じゃがいものウィンナー煮 ^に	ウィンナー ^{ウィンナー}			いんげん ^{いんげん}		キャベツ ^{キャベツ}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	849
6水		キャベツのソテー ^に ヨーグルト ^{ヨーグルト}	ミックスピーンス ^{ミックスピーンス} ヨーグルト ^{ヨーグルト}		こまつな ^{こまつな} 小松菜 ^{小松菜}	コーン ^{コーン}	じゃがいも ^{じゃがいも}		30.1		
6水	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 白玉だんご汁 ^{じる}	とうふ ^{とうふ} 豆腐 ^{豆腐}				ごぼう ^{ごぼう}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	811	
7木		ししゃも磯 ^{いそ} の香フライ ^か きんぴら ^{きんぴら}	ししゃも磯 ^{いそ} の香フライ ^か		こまつな ^{こまつな} 小松菜 ^{小松菜}		しらたま ^{しらたま} 白玉 ^{白玉} ごま ^{ごま}		24.8		
7木	コッペパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} やきそば ^{やきそば}	ぶたにく ^{ぶたにく} いか ^{いか}				キャベツ ^{キャベツ}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	750	
8金		大豆 ^{だいず} といりこの佃煮 ^{つくだに} オレンジ ^{オレンジ}	てんぷら ^{てんぷら} 大豆 ^{だいず} いりこ ^{いりこ}		ピーマン ^{ピーマン} もやし ^{もやし} オレンジ ^{オレンジ}	ちゃんぽんめん ^{ちゃんぽんめん}		35.8			
8金	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 鶏ごぼう汁 ^{じる}	とりにく ^{とり} 鶏肉 ^{あぶらあ} 油揚げ ^じ			ごぼう ^{ごぼう} 生しいたけ ^{なま}				831	
11月		さば ^{さば} 和風 ^{わふう} カレー煮 ^に ゆかりあえ ^{ゆかりあえ}	さば ^{さば} 和風 ^{わふう} カレー煮 ^に		は ^は 葉ねぎ ^{葉ねぎ} きゅうり ^{きゅうり} こんにやく ^{こんにやく}			28.8			
11月	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豚汁 ^{ぶたじる}	ぶたにく ^{ぶたにく} 厚揚げ ^{あつあ} 麦みそ ^{むぎ}				なす ^{なす} しょうが ^{しょうが}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	758	
12火		あじ ^{あじ} の塩 ^{しお} 焼き ^{やき} 茎わかめ ^{きき} の炒め煮 ^{いた}	あじ ^{あじ} の塩 ^{しお} 焼き ^{やき} 茎わかめ ^{きき}		は ^は 葉ねぎ ^{葉ねぎ} れんこん ^{れんこん} こんにやく ^{こんにやく}	さといも ^{さといも}		29.5			
12火	米粉パン ^{こめこ}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 青じそスパゲティ ^{あお}	ぶたにく ^{ぶたにく} いろり ^{いろり} 卵 ^{たまご}			あ ^あ 青じそ ^{青じそ}  エリンギ ^{エリンギ}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	806		
13水		カラフルサラダ ^{べつはいかん} (別配缶：いろり ^{たまご})	赤 ^{あか} ピーマン ^{ピーマン} きゅうり ^{きゅうり} えだまめ ^{えだまめ}		スパゲティ ^{スパゲティ}			35.1			
13水	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 肉じゃが ^{にくじゃが}	ぶたにく ^{ぶたにく} 豚肉 ^{豚肉}			いんげん ^{いんげん}		キャベツ ^{キャベツ}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	785
14木		ごまあえ ^{べつはいかん} (別配缶：しらす干し ^ぼ)	しらす干し ^{しらす干し}		こまつな ^{こまつな} 小松菜 ^{小松菜} こんにやく ^{こんにやく}	じゃがいも ^{じゃがいも} ごま ^{ごま}		24.4			
14木	コッペパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} コンソメスープ ^{コンソメスープ}	ウィンナー ^{ウィンナー}				キャベツ ^{キャベツ}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	733	
15金		チキンカツ ^{やさい} 野菜ソテー ^{ばう} 棒チーズ ^{棒チーズ}	チキンカツ ^{チキンカツ} チーズ ^{チーズ}		ほうれん草 ^{ほうれん草} コーン ^{コーン} もやし ^{もやし}			34.5			
15金	ハヤシライス ^{むぎ} (麦ごはん)	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} フレンチサラダ ^{フレンチサラダ}	ぎゅうにく ^{ぎゅうにく} 牛肉 ^{牛肉}				しめじ ^{しめじ} キャベツ ^{キャベツ}		むぎ ^{むぎ} 麦 ^麦 さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	822	
18月		冷凍みかん ^{れいとう}			アスパラガス ^{アスパラガス} グリンピース ^{グリンピース} みかん ^{みかん}			22.7			
18月	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} チャーシャン豆腐 ^{とうふ}	ぶたにく ^{ぶたにく} 厚揚げ ^{あつあ}			にら ^{にら}		しょうが ^{しょうが}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	784
19火		ナムル ^{こめ}	こめ ^{こめ} 米みそ ^{米みそ}		ほうれん草 ^{ほうれん草} なす ^{なす} もやし ^{もやし}	でんぶん ^{でんぶん} ごま油 ^{あぶら}		27.5			
19火	コッペパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豆乳パンフキンポタージュ ^{とうりゅう}	とりにく ^{とり} 鶏肉 ^{鶏肉} 白いんげん豆 ^{まめ}				きゅうり ^{きゅうり}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	775	
20水		オムレツ ^{とうりゅう} ひじきサラダ ^{ひじき}	豆乳 ^{豆乳} オムレツ ^{オムレツ} ひじき ^{ひじき}		かぼちゃ ^{かぼちゃ} コーン ^{コーン}	でんぶん ^{でんぶん} じゃがいも ^{じゃがいも}		30.5			
20水	キムチチャーハン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 中華スープ ^{ちゅうか}	ぶたにく ^{ぶたにく} アジボール ^{アジボール}			ピーマン ^{ピーマン}		白菜キムチ ^{はくさい}		あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	726
21木		コーンシュウマイ ^{しお} 塩もみきゅうり ^{塩もみきゅうり}	コーンシュウマイ ^{コーンシュウマイ}		は ^は 葉ねぎ ^{葉ねぎ} もやし ^{もやし} きゅうり ^{きゅうり}			29.0			
21木	食パン ^{しょく}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ミネストローネ ^{ミネストローネ}	とりにく ^{とり} 鶏肉 ^{さかな} 魚フライ ^{魚フライ}			トマト ^{トマト}		セロリー ^{セロリー}		あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	772
22金		魚フライ ^{さかな} ゆでキャベツ ^{ゆでキャベツ} タルタルソース ^{タルタルソース}	ミックスピーンス ^{ミックスピーンス}		しめじ ^{しめじ} キャベツ ^{キャベツ}	外 ^外 タルソース ^{タルソース}		32.5			
22金	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} じゃがいものそぼろ煮 ^に	あいびき ^{あいびき} 合挽肉 ^{合挽肉}				グリンピース ^{グリンピース}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	795	
25月		きりぼしだいこん ^{きりぼしだいこん} の酢 ^す の物 ^{もの} 柚木メロン ^{ゆきのき}	てんぷら ^{てんぷら}		切干大根 ^{切干大根} きゅうり ^{きゅうり} メロン ^{メロン}	じゃがいも ^{じゃがいも}		23.5			
25月	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} わかめスープ ^{わかめスープ}	とうふ ^{とうふ} 豆腐 ^{豆腐} 豚肉 ^{ぶたにく}			ピーマン ^{ピーマン}		キャベツ ^{キャベツ} もやし ^{もやし}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	805
26火		焼肉 ^{やきにく}	こめ ^{こめ} 米みそ ^{米みそ} わかめ ^{わかめ}		えのきたけ ^{えのきたけ} りんご ^{りんご} しょうが ^{しょうが}			28.2			
26火	はちみつパン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 五目うどん ^{ごもく}	とりにく ^{とり} 鶏肉 ^{かまぼこ}			は ^は 葉ねぎ ^{葉ねぎ}		ごぼう ^{ごぼう}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	835
27水		小松菜 ^{こまつな} サラダ ^{べつはいかん} (別配缶：ツナ)	あぶらあ ^{あぶらあ} 油揚げ ^{油揚げ} ツナ ^{ツナ}		こまつな ^{こまつな} 小松菜 ^{小松菜} キャベツ ^{キャベツ}	なま ^{なま} 生めん ^{生めん}		34.5			
27水	中華丼 ^{ちゅうかどん} (麦ごはん)	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ひよっつるの酢 ^す の物 ^{もの}	ぶたにく ^{ぶたにく} うずらの卵 ^{たまご}				生しいたけ ^{なま} はくさい ^{はくさい}		むぎ ^{むぎ} 麦 ^麦 さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	776	
28木		バナナ ^{バナナ}	かまぼこ ^{かまぼこ} てんぷら ^{てんぷら} ひよっつる ^{ひよっつる}		たけのこ ^{たけのこ} きゅうり ^{きゅうり} バナナ ^{バナナ}	でんぶん ^{でんぶん} 春雨 ^{はるさめ} ごま油 ^{あぶら}		25.6			
28木	ナン	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ポテトと野菜のスープ ^{やさい}	とりにく ^{とり} 鶏肉 ^{あいびき} 合挽肉 ^{合挽肉}				キャベツ ^{キャベツ}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	750	
29金		キーマカレー ^{キーマカレー} レモンゼリー ^{レモンゼリー}	だいず ^{だいず} 大豆 ^{大豆}		ほうれん草 ^{ほうれん草}	じゃがいも ^{じゃがいも}		36.2			
29金	ごはん	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} みそ汁 ^{しる}	とうふ ^{とうふ} 豆腐 ^{豆腐} 油揚げ ^{油揚げ}			かぼちゃ ^{かぼちゃ}		なす ^{なす}		さとう ^{さとう} 砂糖 ^{さとう} あぶら ^{あぶら} 油 ^{あぶら}	826
		魚 ^{さかな} の南蛮漬 ^{なんばんづけ}	むぎ ^{むぎ} 麦みそ ^{麦みそ} ホキ ^{ホキ}		は ^は 葉ねぎ ^{葉ねぎ} ピーマン ^{ピーマン}			29.6			

6月の献立について

○6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立として「ヨーグルト」、しっかり噛んで食べる献立として「自転車飯」、「白玉だんご汁」、「ししゃも磯の香フライ」、「きんぴら」、「大豆といりこの佃煮」などを取り入れています。

○6月は、食育月間でもあり、長崎県産品愛用運動推進月間です。佐世保産の米、牛乳、きゅうり、なす、アスパラガスや、県内産のじゃがいも、キャベツ、冷凍みかん等の地域食材を献立に使用する予定です。

○季節の果物として、6月22日に佐世保産(柚木地区)の「柚木メロン」を献立に取り入れています。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・きゅうり・なす・アスパラガス
柚木メロン

長崎県産：にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
葉ねぎ・かぼちゃ・えのきたけ・しめじ
しょうが・冷凍みかん

中学校
平均値
786
29.5
摂取基準値
820
30.0