平成30年度　７月　**学校給食献立予定表**　佐世保市立Ａブロック小学校

| 日（曜） | 献立名 | からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質 | 2群 カルシウム | 体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 | 熱や力になる（黄） 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | エネルギー / たんぱく質 | 家庭で食べてほしい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2（月） | しょくパン　ぎゅうにゅう<br>ビーフンじる　トマト　チョコジャム<br>だいずといりこのつくだに | ぶたにく<br>かまぼこ<br>だいず | ぎゅうにゅう<br>いりこ | にんじん<br>はねぎ<br>トマト | たまねぎ<br>コーン | しょくパン<br>ビーフン　さとう<br>チョコジャム | | 633 kcal<br>28.0g | やさい |
| 3（火） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのそぼろに<br>ごまずあえ | とりひきにく<br>あつあげ<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつな | たまねぎ　キャベツ<br>グリンピース<br>こんにゃく | こめ<br>さとう | あぶら<br>ごま | 652 kcal<br>22.8g | たまご |
| 4（水） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>つみれじる<br>マーボーなす　すいか | あじ<br>あいびきにく<br>あかみそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ピーマン | なす　たまねぎ<br>えのきたけ　しょうが<br>すいか | こめ<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら | 620 kcal<br>24.0g | いも |
| 5（木） | コッペパン　ぎゅうにゅう<br>じゃがいものウインナーに<br>ぐいりオムレツ　もやしのソテー | ウインナー<br>ぐいりオムレツ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>いんげん<br>あかピーマン | たまねぎ<br>もやし | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | 641 kcal<br>25.2g | こざかな |
| 6（金） | えだまめごはん　ぎゅうにゅう<br>うおそうめんじる　ほしがたコロッケ<br>ピリからきゅうり　レモンゼリー | うおそうめん | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>こねぎ | たまねぎ　しいたけ<br>えだまめ<br>きゅうり | こめ<br>レモンゼリー<br>コロッケ　さとう | あぶら　ごま<br>ごまあぶら | 683 kcal<br>20.3g | まめ |
| 9（月） | くろざとうパン　ぎゅうにゅう<br>とうもろこしのスープ　しおもみやさい<br>さかなのレモンソースあえ | とりにく<br>さかな（ホキ） | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>コーン<br>レモン | くろざとうパン<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら | 580 kcal<br>28.2g | きのこ |
| 10（火） | ゆかりごはん　ぎゅうにゅう<br>ごもくまめ<br>こんぶサラダ（きんしたまごいり） | ぎゅうにく<br>さつまあげ<br>だいず　たまご | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん<br>いんげん<br>ゆかり(あかじそ) | ごぼう　キャベツ<br>きゅうり<br>こんにゃく | こめ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら | 642 kcal<br>22.6g | くだもの |
| 11（水） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>やさいわん<br>さばのみぞれに　おひたし | とりにく<br>とうふ<br>さば | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう | はくさい　ごぼう<br>しいたけ　もやし<br>だいこん | こめ<br>さとう | | 632 kcal<br>23.0g | にゅうせいひん |
| 12（木） | コッペパン　ぎゅうにゅう<br>ミネストローネ<br>チーズポテト　バナナ | とりにく<br>てぼうまめ<br>ウインナー | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>トマト<br>パセリ | たまねぎ　しめじ<br>セロリ<br>バナナ | コッペパン<br>じゃがいも | あぶら<br>マーガリン | 629 kcal<br>25.5g | さかな |
| 13（金） | むぎごはん　ぎゅうにゅう<br>なつやさいカレー<br>フルーツカクテル | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ<br>ピーマン | たまねぎ　なす<br>みかん　パイン<br>おうとう　りんご | こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>カクテルゼリー | あぶら | 707 kcal<br>19.0g | たまご |
| 17（火） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>チャーシャンどうふ<br>もやしときゅうりのナムル | ぶたにく<br>あつあげ　あかみそ<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にら | たまねぎ　エリンギ<br>しょうが　きゅうり<br>もやし | こめ<br>かたくりこ<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら | 669 kcal<br>26.0g | くだもの |
| 18（水） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>とうがんいりスープ<br>きびなごのてんぷら　きんぴら | とりにく<br>とうふ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>きびなご | にんじん<br>ほうれんそう | とうがん<br>ごぼう | こめ<br>さとう<br>こむぎこ | あぶら<br>ごま | 632 kcal<br>23.5g | いも |
| 19（木） | たまごパン　ぎゅうにゅう<br>なすいりミートスパゲティ<br>フレンチサラダ　やさいジュース | あいびきにく | ぎゅうにゅう | にんじん　トマト<br>アスパラガス<br>やさいｼﾞｭｰｽ | たまねぎ　なす<br>しめじ<br>キャベツ | たまごパン<br>スパゲティ<br>さとう | あぶら | 651 kcal<br>25.0g | にゅうせいひん |
| 20（金） | むぎごはん　ぎゅうにゅう<br>みそしる　あじつけのり<br>とうふチャンプルー　オレンジ | あぶらあげ<br>ぶたにく　たまご<br>とうふ　むぎみそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>のり | にんじん<br>かぼちゃ<br>にがうり | たまねぎ<br>オレンジ | こめ　むぎ<br>じゃがいも | あぶら<br>ごまあぶら | 635 kcal<br>21.9g | きのこ |

＊献立や使用する食材は時期や天候、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。

＊毎月１９日は食育の日です。学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。

佐世保市産・・・・・精白米（ひのひかり）・牛乳・煮干し・きゅうり・かぼちゃ・なす・冬瓜・アスパラガス・にがうり

長崎県産・・・・・にんじん・じゃがいも・えのきたけ・生椎茸・しめじ・キャベツ・トマト・たまねぎ・生姜・ねぎ・すいか・きびなご・わかめ・大豆

## 夏バテを防ぐ食事のポイント




## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の 水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

平成30年度　７月　**学校給食献立予定表**　佐世保市立Ａブロック中学校

| 日（曜） | 献立名 | からだをつくる（赤）1群 たんぱく質 | からだをつくる（赤）2群 カルシウム | 体の調子を整える（緑）3群 緑黄色野菜 | 体の調子を整える（緑）4群 その他の野菜 | 熱や力になる（黄）5群 炭水化物 | 熱や力になる（黄）6群 脂質 | エネルギー / たんぱく質 | 家庭で食べてほしい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2（月） | 食パン　牛乳<br>ビーフン汁　トマト　チョコジャム<br>大豆といりこの佃煮 | ぶたにく<br>かまぼこ<br>だいず | ぎゅうにゅう<br>いりこ | にんじん<br>はねぎ<br>トマト | たまねぎ<br>コーン | しょくパン<br>ビーフン　さとう<br>チョコジャム | | 757 kcal<br>33.7g | やさい |
| 3（火） | ごはん　牛乳<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ごま酢あえ | とりひきにく<br>あつあげ<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつな | たまねぎ　キャベツ<br>グリンピース<br>こんにゃく | こめ<br>さとう | あぶら<br>ごま | 824 kcal<br>27.9g | たまご |
| 4（水） | ごはん　牛乳<br>つみれ汁<br>マーボーなす　すいか | あじ<br>あいびきにく<br>あかみそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ピーマン | なす　たまねぎ<br>えのきたけ　しょうが<br>すいか | こめ<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら | 773 kcal<br>29.6g | いも |
| 5（木） | コッペパン　牛乳<br>じゃがいものウインナー煮<br>具入りオムレツ　もやしのソテー | ウインナー<br>ぐいりオムレツ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>いんげん<br>あかピーマン | たまねぎ<br>もやし | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | 782 kcal<br>30.4g | こざかな |
| 6（金） | 枝豆ごはん　牛乳<br>魚そうめん汁　星型コロッケ<br>ピリ辛きゅうり　レモンゼリー | うおそうめん | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>こねぎ | たまねぎ　しいたけ<br>えだまめ<br>きゅうり | こめ<br>レモンゼリー<br>コロッケ　さとう | あぶら　ごま<br>ごまあぶら | 813 kcal<br>23.6g | まめ |
| 9（月） | 黒砂糖パン　牛乳<br>とうもろこしのスープ　塩もみ野菜<br>魚のレモンソースあえ | とりにく<br>さかな（ホキ） | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>コーン<br>レモン | くろざとうパン<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら | 778 kcal<br>36.5g | きのこ |
| 10（火） | ゆかりごはん　牛乳<br>五目豆<br>昆布サラダ（錦糸卵入り） | ぎゅうにく<br>さつまあげ<br>だいず　たまご | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん<br>いんげん<br>ゆかり(あかじそ) | ごぼう　キャベツ<br>きゅうり<br>こんにゃく | こめ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら | 810 kcal<br>27.6g | くだもの |
| 11（水） | ごはん　牛乳<br>野菜わん<br>さばのみぞれ煮　おひたし | とりにく<br>とうふ<br>さば | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう | はくさい　ごぼう<br>しいたけ　もやし<br>だいこん | こめ<br>さとう | | 813 kcal<br>28.7g | にゅうせいひん |
| 12（木） | コッペパン　牛乳<br>ミネストローネ<br>チーズポテト　バナナ | とりにく<br>てぼうまめ<br>ウインナー | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>トマト<br>パセリ | たまねぎ　しめじ<br>セロリ<br>バナナ | コッペパン<br>じゃがいも | あぶら<br>マーガリン | 768 kcal<br>31.1g | さかな |
| 13（金） | 麦ごはん　牛乳<br>夏野菜カレー<br>フルーツカクテル | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ<br>ピーマン | たまねぎ　なす<br>みかん　パイン<br>おうとう　りんご | こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>カクテルゼリー | あぶら | 899 kcal<br>22.9g | たまご |
| 17（火） | ごはん　牛乳<br>家常豆腐（チャーシャンどうふ）<br>もやしときゅうりのナムル | ぶたにく<br>あつあげ　あかみそ<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にら | たまねぎ　エリンギ<br>しょうが　きゅうり<br>もやし | こめ<br>かたくりこ<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら | 845 kcal<br>32.1g | くだもの |
| 18（水） | ごはん　牛乳<br>冬瓜入りスープ<br>きびなごの天ぷら　きんぴら | とりにく<br>とうふ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>きびなご | にんじん<br>ほうれんそう | とうがん<br>ごぼう | こめ<br>さとう<br>こむぎこ | あぶら<br>ごま | 802 kcal<br>28.9g | いも |
| 19（木） | 卵パン　牛乳<br>なす入りミートスパゲティ<br>フレンチサラダ　野菜ジュース | あいびきにく | ぎゅうにゅう | にんじん　トマト<br>アスパラガス<br>やさいジュース | たまねぎ　なす<br>しめじ<br>キャベツ | たまごパン<br>スパゲティ<br>さとう | あぶら | 857 kcal<br>32.6g | にゅうせいひん |
| 20（金） | 麦ごはん　牛乳<br>みそ汁　味つけのり<br>豆腐チャンプルー　オレンジ | あぶらあげ<br>ぶたにく　たまご<br>とうふ　むぎみそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>のり | にんじん<br>かぼちゃ<br>にがうり | たまねぎ<br>オレンジ | こめ　むぎ<br>じゃがいも | あぶら<br>ごまあぶら | 798 kcal<br>26.3g | きのこ |

＊献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊毎月１９日は食育の日です。学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。

佐世保市産・・・・・精白米（ひのひかり）・牛乳・煮干し・きゅうり・かぼちゃ・なす・冬瓜・アスパラガス・にがうり

長崎県産・・・・・にんじん・じゃがいも・えのきたけ・生椎茸・しめじ・キャベツ・トマト・たまねぎ・生姜・ねぎ・すいか・きびなご・わかめ・大豆




## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。