



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)		1献立 - Kcal
			1群 (たんばく質)	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)	たんばく質 g
2月	むぎ麦ごはん	ぎゅうにゅうちくぜんに牛乳 筑前煮 さばのみそ煮 茎わかめの酢のもの	とりにく鶏肉 さばのみそ煮 茎わかめ			いんげん れんこん ごぼう きゅうり こんにゃく		むぎ麦 あぶら油 さとう 砂糖 さといも ごま油	678 24.5
3火	コッペパン	ぎゅうにゅう ごもく牛乳 五目ビーフン オムレツ 塩もみきゅうり	ぶたにく豚肉 かまぼこ てんぷら オムレツ			こまつな小松菜 キャベツ もやし きゅうり		あぶら油 ビーフン	599 28.1
4水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 とうもろこしのスープ チンジャオロースー すいか	ベーコン ぶたにく豚肉			チンゲン菜 コーン もやし しょうが すいか		さとう 砂糖 あぶら油 でんぷん	645 21.5
5木	しよく食パン	ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ いちごジャム	ぶたにく豚肉 だいず大豆			キャベツ じゃがいも ジャム		さとう 砂糖 あぶら油	664 26.9
6金	えだまめ枝豆ごはん	ぎゅうにゅうお牛乳 魚そうめん汁 星型コロッケ クービーリチー	ぶたにく豚肉 お魚パスタ			オクラ えだまめ えのきたけ ごぼう		さとう 砂糖 あぶら油 コロッケ	675 22.2
9月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 厚焼き卵 しらす干し入り野菜炒め	あいにく合びき肉 あつやたまご厚焼き卵			かぼちゃ グリンピース コーン こんにゃく		さとう 砂糖 あぶら油 さといも	670 23.9
10火	パーカーハウスパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ビーンズスープ さばフライ ゆでキャベツ 1食ソース	とりにく鶏肉 さばフライ ミックスビーンズ			キャベツ パセリ キャベツ		あぶら油 じゃがいも	618 27.6
11水	ごはん	ぎゅうにゅうはるさめじる牛乳 春雨汁 さんまのみぞれ煮 おひたし	とりにく鶏肉 豆腐 さんまみぞれ煮			きゅうり ほうれん草 もやし		さとう 砂糖 はるさめ 春雨	600 21.9
12木	くろざとう黒砂糖パン	ぎゅうにゅう 牛乳 きつねうどん ごま酢あえ	とりにく鶏肉 あぶら油揚げ かまぼこ			ごぼう 葉ねぎ キャベツ きゅうり		さとう 砂糖 ごま なま 生めん	596 23.4
13金	なつやさい夏野菜カレー (むぎ麦ごはん)	ぎゅうにゅうかい牛乳 海そうサラダ れいどう おうとう冷凍黄桃	ぶたにく豚肉 かい海そう			かぼちゃ あお青ピーマン		なす コーン きゅうり 黄桃	693 19.1
17火	ごはん	ぎゅうにゅう マーボー豆腐 キャベツの炒め物 オレンジ	ぶたにく豚肉 豆腐 あか赤みそ			えだまめ しょうが キャベツ		さとう 砂糖 あぶら油 でんぷん	691 26.1
18水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 とうがンのみそ汁 いわしのおかか煮 ごまあえ	あぶら油揚げ むぎ麦みそ いわしのおかか煮 わかめ			は葉ねぎ こまつな小松菜 もやし		さとう 砂糖 ごま じゃがいも	613 21.8
19木	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳 なす入りミートスパゲティ グリーンサラダ(別配缶:ツナ)	ぶたにく豚肉 ツナ アスパラガス			トマト キャベツ きゅうり		さとう 砂糖 あぶら油 スパゲティ	665 27.2
20金	キムタクごはん (むぎ麦ごはん)	ぎゅうにゅうちゅうか牛乳 中華スープ きびなご天ぷら レモンあえ ももゼリー	ぶたにく豚肉 豆腐 きびなご天ぷら			にら ほうれん草 黄ピーマン		はくさい白菜キムチ はるさめ 春雨	620 20.8

7月の献立について

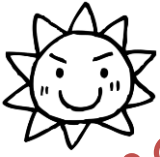
○セタの行事食として、6日に「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星型コロッケ」を実施します。
○季節の野菜・果物として、「かぼちゃ」「ピーマン」「枝豆」「なす」「冬瓜」「マダーボール(すいか)」などを献立に取り入れています。
○19日の「食育の日」の地場産物として、佐世保産の「なす」「きゅうり」「アスパラガス」を使用します。
○17日は、米飯回数調整のため、パンの日をごはんにしています。

給食で使用する食材について

佐世保産: 米・牛乳・きゅうり・かぼちゃ・冬瓜・アスパラガス・なす
長崎県産: にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・葉ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・マダーボール(すいか)



夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう!



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。
毎日元気にすごすために、自分の食生活を見直してみましょう。

★まずは早起き・朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。

★上手に水分補給をしよう



汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分をとることが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクをうすめて飲むなどの工夫も必要です。

★間食は時間と量を決めて



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

小学校
平均値
645
23.9
摂取基準値
640
24.0



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)		1献立 - Kcal
			1群 (たんばく質)	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)	たんばく質 g
2月	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅうちくぜん に 牛乳 筑前煮 さばのみそ煮 茎わかめの酢のもの	とりにく 鶏肉	MILK	いんげん	れんこん ごぼう	むぎ 麦	あぶら 油	854
3火	コッペパン	ぎゅうにゅう ごもく 牛乳 五目ビーフン オムレツ 塩もみきゅうり	ぶたにく 豚肉 かまぼこ	MILK	こまつな 小松菜	キャベツ もやし きゅうり	さとう 砂糖	あぶら 油	730
4水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 とうもろこしのスープ チンジャオロースー すいか	ベーコン	MILK	チンゲン菜	コーン もやし	さとう 砂糖	あぶら 油	804
5木	しよく 食パン	ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ いちごジャム	ぶたにく 豚肉	MILK	かぼちゃ	キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	820
6金	えだまめ 枝豆ごはん	ぎゅうにゅうお 牛乳 魚そうめん汁 星型コロッケ クーピーリチー	ぶたにく 豚肉	MILK	オクラ	えだまめ	さとう 砂糖	あぶら 油	833
9月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 厚焼き卵 しらす干し入り野菜炒め	あいにく 合いびき肉	MILK	かぼちゃ	グリーンピース	さとう 砂糖	あぶら 油	825
10火	パーカー ハウスパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ビーンズスープ さばフライ ゆでキャベツ 1食ソース	とりにく 鶏肉 さばフライ	MILK	かぼちゃ	コーン こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油	729
11水	ごはん	ぎゅうにゅうはるさめじる 牛乳 春雨汁 さんまのみぞれ煮 おひたし	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐	MILK	ほうれん草	きゅうり	さとう 砂糖	あぶら 油	789
12木	くろざとう 黒砂糖パン	ぎゅうにゅう 牛乳 きつねうどん ごま酢あえ	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	MILK	ほうれん草	もやし	さとう 砂糖	あぶら 油	738
13金	なつやさい 夏野菜カレー (むぎ 麦ごはん)	ぎゅうにゅうかい 牛乳 海そうサラダ 冷凍黄桃	ぶたにく 豚肉	MILK	かぼちゃ	なす コーン	さとう 砂糖	あぶら 油	871
17火	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ 牛乳 マーボー豆腐 キャベツの炒め物 オレンジ	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	MILK	ほうれん草	たけのこ えだまめ しょうが キャベツ コーン オレンジ	さとう 砂糖	あぶら 油	870
18水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 とうがンのみそ汁 いわしのおかか煮 ごまあえ	あぶらあ むぎ 油揚げ 麦みそ	MILK	は 葉ねぎ	とうがん	さとう 砂糖	あぶら 油	772
19木	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳 なす入りミートスパゲティ グリーンサラダ(別配缶:ツナ)	ぶたにく 豚肉 ツナ	MILK	トマト	なす しめじ	さとう 砂糖	あぶら 油	838
20金	キムタクごはん (むぎ 麦ごはん)	ぎゅうにゅうちゅうか 牛乳 中華スープ きびなご天ぷら レモンあえ ももゼリー	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	MILK	にら	はくさい 白菜キムチ	さとう 砂糖	あぶら 油	758

7月の献立について

○七夕の行事食として、6日に「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星型コロッケ」を実施します。
○季節の野菜・果物として、「かぼちゃ」「ピーマン」「枝豆」「なす」「冬瓜」「マダーボール(すいか)」などを献立に取り入れています。
○19日の「食育の日」の地場産物として、佐世保産の「なす」「きゅうり」「アスパラガス」を使用します。
○17日は、米飯回数調整のため、パンの日をごはんにしてしています。

給食で使用する食材について

佐世保産:米・牛乳・きゅうり・かぼちゃ・冬瓜・アスパラガス・なす
長崎県産:にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・葉ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・マダーボール(すいか)



夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう!



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。
毎日元気にすごすために、自分の食生活を見直してみましょう。

★まずは早起き・朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっ

★上手に水分補給をしよう



汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分をとることが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクをうすめて飲むなどの工夫も必要です。

★間食は時間と量を決めて



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

中学校
平均値
807
29.0
摂取基準値
820
30.0