

平成 30 年 7 月 学校給食予定献立表(A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質	
2 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ 白身魚のマヨネーズ焼き フレンチサラダ	タラ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも ラビオリ 砂糖	マヨネーズ 油		747	840	
									36.1	39.0	
3 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ	豆腐 豚挽肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり しょうが	オレンジ キャベツ	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	728	781	
									24.7	25.6	
4 (水)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 魚の甘辛煮 もやしのソテー	アジ 厚揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	とうがん キャベツ しょうが	もやし なす	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油	煮干	738	792
									30.0	30.9	
5 (木)	牛乳 卵パン ビーフン汁 肉シュウマイ トマト	肉シュウマイ えび団子 豚肉	牛乳	トマト にんじん にら	たまねぎ きくらげ	もやし	たまごパン ビーフン		692	841	
									30.2	35.2	
6 (金)	牛乳 麦入りゆかりごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ おひたし	魚そうめん 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	もやし	こめ 星のコロッケ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	665	754
									21.6	23.0	
9 (月)	牛乳 米粉パン パンプキンポタージュ 青じそスパゲティ ミニゼリー	豚肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ 青じそ	たまねぎ エリンギ		米粉パン ピーチゼリー ひよこ豆 いんげん豆 スパゲティ			687	815
									28.6	33.6	
10 (火)	牛乳 ごはん もずくのかきたま汁 ししゃもフライ なすのそぼろ炒め	卵 豚挽肉 赤かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ もずく	葉ねぎ にんじん	たまねぎ こんにゃく	なす	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	718	773
									27.6	28.5	
11 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 ごまじゃこサラダ 冷凍洋梨 ふりかけ	厚揚げ 大豆 鶏肉 天ぷら	牛乳 しらす干し	にんじん いんげん	冷凍洋梨 きゅうり れんこん	こんにゃく キャベツ コーン	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	783	837
									29.4	30.2	
12 (木)	牛乳 コッペパン レンズ豆のスープ オムレツ ジャーマンポテト	オムレツ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン	たまねぎ	コッペパン じゃがいも レンズ豆			731	824
									34.1	36.9	
13 (金)	牛乳 キムチチャーハン 中華スープ 白身魚フライ もやしときゅうりのナムル	白身魚フライ 豆腐 うずら卵 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり	もやし 白菜キムチ	こめ 砂糖	油 ごま油		681	762
									29.7	31.1	
17 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 魚のバーベキューソース 甘酢あえ	ホキ 豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ りんごビュレ たまねぎ	こんにゃく ごぼう しょうが	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	711	766
									29.1	30.0	
18 (水)	牛乳 ごはん 親子丼 ゴーヤチャンプルー 冷凍みかん	卵 赤かまぼこ 豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	冷凍みかん 冷たいがうり しいたけ グリーンピース	たまねぎ しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	759	813
									30.6	31.5	
19 (木)	牛乳 食パン とうもろこしのスープ 鶏肉のイタリアンソース いちごジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん ダイストマト	たまねぎ クリームコーン マッシュルーム レモン 黄ピーマン		食パン じゃがいも イチゴジャム 砂糖	オリーブ油		777	869
									31.2	34	
20 (金)	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー カラフルサラダ グレープフルーツ	豚肉	牛乳	かぼちゃ 赤ピーマン	グレープフルーツ きゅうり たまねぎ キャベツ なす 枝豆		こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		748	837
									20.9	22.4	
										基準値	
									エネルギー (kcal)	750	820
									たんぱく質 (g)	28.0	30.0

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し なす パセリ にがうり

ねぎ トマト きゅうり キャベツ しょうが しいたけ
しらす干し 冷凍みかん

7月7日の七夕にちなみ、「星のコロッケ」や「魚そうめん汁」を取り入れています。
また季節の食べ物として「トマト」「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」「にがうり」などを使用した献立を予定しています。

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時季をつかさ
どる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
か会えなくなってしまったとのこと。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜
遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べ
なかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれ
てしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに
入っても今までと同じように早起きをして朝ごはん
をしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも



早寝



忘れずに！

