

平成 30 年 7 月 学校給食予定献立表(B) 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	
		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	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	
2 (月)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 ししやもフライ もやしのソテー	厚揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ ししやもフライ	にんじん	とうがん もやし キャベツ なす	こめ 里芋	油	煮干	734	
									23.6	
3 (火)	牛乳 ごはん もずくのかきたま汁 魚の甘辛煮 なすのそぼろ炒め	卵 豚挽肉 赤かまぼこ アジ	牛乳 もずく	葉ねぎ にんじん	たまねぎ なす つきこんにゃく しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	828	
									35.8	
4 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ごまじゃこサラダ 冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん	冷凍みかん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆 砂糖	白ごま		825	
									31.6	
5 (木)	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 もやし えのきたけ	こめ 星のコロッケ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	754	
									23.0	
6 (金)	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 もやし きくらげ	たまごパン ビーフン			841	
									35.2	
9 (月)	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 もやし きゅうり 白菜キムチ	こめ 砂糖	油 ごま油		769	
									31.7	
10 (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 オレンジ きゅうり キャベツ しょうが	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		781	
									25.6	
11 (水)	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 たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも レンズ豆			806	
									35.7	
12 (木)	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 ふりかけ	ホキ 豆腐 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 板こんにゃく もやし ごぼう りんごビュレ たまねぎ しょうが	こめ 里芋 でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	778	
									30.7	
13 (金)	牛乳 米粉パン パンプキンポタージュ 青じそスパゲティ 冷凍洋梨	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 冷凍洋梨 エリンギ	米粉パン ひよこ豆 いんげん豆 スパゲティ			835	
									33.7	
17 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 ゴーヤチャンプルー ミニゼリー	卵 赤かまぼこ 豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ にがうり 生しいたけ グリンピース	こめ ビーフン 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	786	
									30.7	
18 (水)	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		840	
									39.0	
19 (木)	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		789	
									21.7	
20 (金)	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 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		869	
									33.9	
									基準値	
									エネルギー (kcal)	820
									たんぱく質 (g)	30.0

佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し なす パセリ にがうり

長崎県産の食材(予定)

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でした。
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ったりしがちです。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

早起き

早寝

忘れずに！

朝ごはん