令和 元 年　7 月　学校給食献立予定表(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 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	だし類	栄養価(小) エネルギー たんぱく質	栄養価 エネルギー たんぱく質
1 (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　冷凍洋梨	豚肉 ベーコン	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 スパゲティ			677 26.8	805 31.7
2 (火)	牛乳　ごはん　ビーフン汁 もやしとウインナーの炒め物　ふりかけ	うずら卵 かまぼこ 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん　ピーマン にら	もやし　たまねぎ きくらげ	こめ ビーフン	油		686 24.3	740 25.1
3 (水)	牛乳　ごはん　かき卵汁　なすのそぼろ炒め きびなご天ぷら	卵 かまぼこ 豚ひき肉 天ぷら	牛乳 きびなご天ぷら	にんじん　インゲン 小ねぎ	なす　たまねぎ	こめ でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	722 29.0	775 30
4 (木)	牛乳　食パン　ポークビーンズ　オムレツ キャベツのソテー　りんごジャム	オムレツ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ	食パン じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆 りんごｼﾞｬﾑ 砂糖	油		798 30.7	890 33.6
5 (金)	牛乳　麦入りゆかりごはん　魚そうめん汁 星のコロッケ　ごまあえ	魚そうめん 豆腐	牛乳	にんじん　小ねぎ	もやし　たまねぎ えのきたけ　コーン	こめ 星のコロッケ 麦 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	680 21.6	768 23.1
8 (月)	牛乳　コッペパン ポテトとキャベツのスープ　一食豆 白身魚のマヨネーズ焼き　フレンチサラダ	タラ ベーコン 一食豆	牛乳	アスパラ　にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油		728 34.6	822 37.5
9 (火)	牛乳　ごはん　親子丼 ゴーヤチャンプルー	卵　鶏肉 豆腐　豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ　にがうり しいたけ　深ねぎ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	697 29.5	750 30.4
10 (水)	牛乳　ごはん　みそ汁 あじの南蛮漬け　おひたし	あじ 厚揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　なす もやし	こめ 里芋 砂糖 でん粉	油	煮干	743 29.8	797 30.7
11 (木)	牛乳　コッペパン　千切り野菜のスープ チーズポテト　トマト	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト　にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ セロリ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも			658 27	748 29.8
12 (金)	牛乳　キムチチャーハン　冬瓜のスープ 肉しゅうまい　かおりあえ	豚肉 えび団子 豆腐 肉しゅうまい	牛乳	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　にんじん ピーマン	きゅうり　とうがん たまねぎ　キムチ	こめ			641 28.7	724 30.3
16 (火)	牛乳　ごはん　家常豆腐 もやしときゅうりのナムル　冷凍みかん	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん　にら	冷凍みかん　たまねぎ もやし　きゅうり エリンギ　しょうが	こめ でん粉 砂糖	ごま油		709 24.8	763 25.7
17 (水)	牛乳　ごはん　五目煮　鮭の塩焼き 甘酢あえ	鮭 厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ こんにゃく　ごぼう きゅうり　枝豆	こめ じゃがいも 砂糖		煮干	756 36.1	810 36.9
18 (木)	牛乳　卵パン　ラビオリのスープ 鶏肉のイタリアンソース	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト　にんじん 赤ピーマン　パセリ ピーマン	たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ レモン 黄ピーマン	卵パン じゃがいも ラビオリ 砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油		698 34.7	847 39.8
19 (金)	牛乳　麦ごはん　夏野菜カレー コールスローサラダ　グレープフルーツ	豚肉	牛乳	かぼちゃ　にんじん	ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ　キャベツ たまねぎ　なす	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		748 20.4	837 22
									基準値 780 32.2	基準値 830 34.2
									平均 710 28.4	平均 791 30.5

佐世保産の食材(予定)

米　牛乳　煮干し　きゅうり　なす　パセリ　にがうり　かぼちゃ

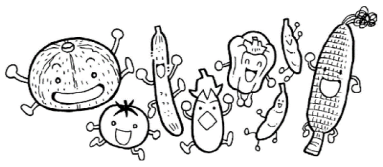
長崎県産の食材(予定)

じゃがいも　トマト　しょうが　えのきたけ　しいたけ　エリンギ　冷凍みかん

７月５日は、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。

みずみずしい夏野菜を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。
また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくります。
夏休みに入っても、毎日野菜を食べましょう。



トマト



花は？



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

なす



花は？



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

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。



