

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						だし類	栄養価(小)	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	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		
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 パセリ	にんじん 青じそ	たまねぎ エリンギ	冷凍洋梨	米粉パン スパゲティ		677	805	
										26.8	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 にら	ピーマン	もやし きくらげ	たまねぎ	こめ ビーフン	油	686	740	
										24.3	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 小ねぎ	インゲン	なす	たまねぎ	こめ でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	722	775
										29.0	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 りんごジャム 砂糖	油		798	890
										30.7	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 えのきたけ	たまねぎ 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	768
										21.6	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 たまねぎ	きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油		728	822
										34.6	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 しいたけ	にがうり 深ねぎ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	697	750
										29.5	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 もやし	なす	こめ 里芋 砂糖 でん粉	油	煮干	743	797
										29.8	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	キャベツ セロリ	たまねぎ	コッペパン じゃがいも			658	748
										27	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	チンゲンサイ	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ	とうがん キムチ	こめ			641	724
										28.7	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 もやし エリンギ	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ でん粉 砂糖	ごま油		709	763
										24.8	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 こんにゃく きゅうり	たまねぎ ごぼう 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖		煮干	756	810
										36.1	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 レモン 黄ピーマン	マッシュルーム	卵パン じゃがいも ラビオリ 砂糖	オリーブ油		698	847
										34.7	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	グレープフルーツ たまねぎ	キャベツ なす	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		748	837
										20.4	22	

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

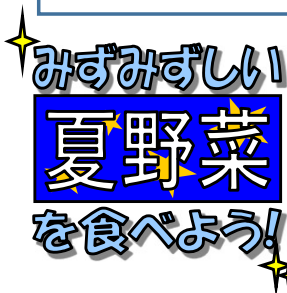
米 牛乳 煮干し きゅうり なす パセリ

じゃがいも しいたけ トマト しょうが えのきたけ

基準値	
780	830
32.2	34.2
平均	
710	791
28.4	30.5

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れます。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。



夏休みも

早起き

忘れずに！

早寝

朝ごはん

