



Main table with columns for date, menu name, food groups (1-6), energy, and family food items. Includes rows for days like 1 (水), 2 (木), 3 (金), 6 (月), 7 (火), 8 (水), 9 (木), 10 (金), 13 (月), 14 (火), 15 (水), 16 (木), 17 (金), 20 (月).

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

*21日からの給食献立予定表は後日配布いたします。

★今月の給食について★

- 7日:七夕の行事食として、「とうもろこしごはん」「魚そうめん汁」「星型クロquette」を取り入れています。
○ 9日:「枝豆チャンプルー」を実施します。チャンプルーは、沖縄の方言で、「ごちやませ」という意味です。
○ 13日:「ミネストローネ」を、旬の生トマトで作ります。
○ 17日:毎月19日は食育の日です。今月は17日に実施します。県内産のかぼちゃをたくさん使った「かぼちゃの含め煮」を予定しています。「ひよこつる」は、南島原市の特産品で、わかめからできた麺です。

季節の野菜・果物として「なす」「とうもろこし」「きゅうり」「かぼちゃ」「トマト」「すいか」などを献立に取り入れています。

夏野菜をたくさん食べよう!



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。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCをたくさんふくんでいます。横に輪切りするより、縦に細く切ったほうが、細胞をこわさないため、苦みを少なく感じます。



鮮やかなむらさき色の皮には、体内の酸化をおさえる「ナスニン(ポリフェノール)」がおおくふくまれています。なすにはとげがあります。新鮮でおいしいなすほど、とげがするどいので気をつけましょう。



ビタミンAのもとであるカロテンがたくさんふくまれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力を上げます。



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼいぼがあるのが特徴。97%が水分ですが、カリウムをふくんでいて、むくみやだるさをとり、血圧を正常に保つ働きがあります。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・ほうれん草・煮干し・パセリ
きゅうり・なす

《長崎県産》

鶏肉・さば・きびなご・にんじん・じゃがいも・ねぎ
キャベツ・かぼちゃ・トマト・えのきたけ・しめじ・すいか
冷凍みかん・わかめ・ひよこつる・大豆

Summary table for school lunch nutrition: 学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質 650 kcal 26.8g



日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群	4群	5群 炭水化物	6群 脂質			
		ビタミン								
1 (水)	麦ごはん 牛乳 チャーシュー豆腐 中華風和え物 味付けのり	ぶたにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ しょうが セロリー	なす きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	878 kcal 31.3g	にゅうせいひん
2 (木)	パンパン 牛乳 ラビオリスープ プレーンオムレツ フライドポテト 1食ケチャップ	オムレツ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ アスパラガス	コーン	パンパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	868 kcal 30.1g	こごかな
3 (金)	キムタクごはん 牛乳 すまし汁 いわしのみぞれ煮 かおりあえ 冷凍洋梨	ぶたにく とうふ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん にら あおじそ ほうれんそう	はくさい たまねぎ だいこん	キムチ たくあん キャベツ ようなし	こめ	あぶら	823 kcal 29.9g	いも
6 (月)	コッペパン 牛乳 豆シチュー アスパラサラダ 日向夏ゼリー	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ きゅうり	キャベツ	コッペパン いんげんまめ じゃがいも さとう ひゅうがなつゼリー	あぶら	813 kcal 31.4g	きのこ
7 (火)	とうもろこしごはん 牛乳 魚そうめん汁 星型コロッケ もやしソテー	おさかな かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ あかピーマン	えだまめ たまねぎ もやし	コーン はくさい	こめ コロッケ	あぶら	782 kcal 23.2g	たまご
8 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが さばの塩焼き ごまあえ	ぶたにく さつまあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	865 kcal 31.3g	やさい
9 (木)	コッペパン 牛乳 五目うどん 枝豆チャンブルー 冷凍みかん	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ みかん	ごぼう えだまめ	コッペパン うどん さとう	あぶら	770 kcal 32.2g	やさい
10 (金)	ごはん 牛乳 豚汁 きびなごのから揚げ なすのそぼろ炒め	ぶたにく あつあげ むきみそ とりひきにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ あかピーマン	だいこん しょうが たまねぎ	ごぼう なす	こめ さといも さとう	あぶら	798 kcal 31.0g	まめ
13 (月)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ポテトオムレツ コールスローサラダ	とりにく だいす ポテトオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ	しめじ	コッペパン さとう	あぶら	756 kcal 32.3g	くだもの
14 (火)	ごはん 牛乳 わかめスープ 焼肉 すいか	おさかな とうふ こめみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	えのきたけ もやし すいか	こめ さとう	あぶら	852 kcal 31.0g	いも
15 (水)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ みかん おうとう	なす パイン	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	884 kcal 21.8g	さかな
16 (木)	たまごパン 牛乳 焼きビーフン ポークシュウマイ ゆかりあえ	ぶたにく ちくわ かまぼこ シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら あかじそ	たまねぎ もやし	キャベツ きゅうり	たまごパン ビーフン	あぶら ごまあぶら	860 kcal 36.2g	かいそう
17 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 さんま梅煮 ひよっつるの酢のもの 野菜ひりかけ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう ひよっつる	かぼちゃ にんじん いんげん	ごぼう きゅうり	こんにゃく うめ	こめ さとう はるさめ	あぶら	881 kcal 31.0g	やさい
20 (月)	黒砂糖パン 牛乳 なす入りミートパゲティ 野菜ジュース じゃこサラダ(しらす干し)	あいびきにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト やさいジュース	たまねぎ キャベツ コーン	なす きゅうり	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	869 kcal 30.0g	たまご

* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

* 学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

* 21日からの給食献立予定表は後日配布いたします。

★今月の給食について★



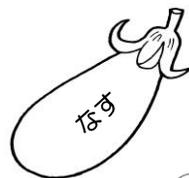
- 7日：七夕の行事食として、「とうもろこしごはん」「魚そうめん汁」「星型のコロッケ」を取り入れています。
- 9日：「枝豆チャンブルー」を実施します。チャンブルーは、沖縄の方言で、「ごちやまぜ」という意味です。
- 13日：「ミネストローネ」を、旬の生トマトで作ります。
- 17日：毎月19日は食育の日です。今月は17日に実施します。県内産のかぼちゃをたくさん使った「かぼちゃの含め煮」を予定しています。「ひよっつる」は、南島原市の特産品で、わかめからできた麺です。

季節の野菜・果物として「なす」「とうもろこし」「きゅうり」「かぼちゃ」「トマト」「すいか」などを献立に取り入れています。

夏野菜をたくさん食べよう！



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。



鮮やかなむらさき色の皮には、体内の酸化をおさえる「ナスニン(ポリフェノール)」がおおく含まれています。なすにはとげがあります。新鮮でおいしいなすほど、とげがするどいので気をつけましょう。



ビタミンAのもとであるカロテンがたくさん含まれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけます。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCをたくさんふくんでいます。横に輪切りするより、縦に細く切ったほうが、細胞をこわさないため、苦みを少なく感じます。



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼいぼがあるのが特徴。97%が水分ですが、カリウムをふくんでいて、むくみやだるさをとり、血圧を正常に保つ働きがあります。

《佐世保市産》
精白米・牛乳・ほうれん草・煮干し・パセリ
きゅうり・なす

《長崎県産》
鶏肉・さば・きびなご・にんじん・じゃがいも・ねぎ
キャベツ・かぼちゃ・トマト・えのきたけ・しめじ・すいか
冷凍みかん・わかめ・ひよっつる・大豆

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
830 kcal	34.2g