

7月 日付	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1膳 - kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小
21 火	コッペパン	牛乳 りんごジャム ラビオリスープ プリン	豚肉 ラビオリ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	パン プリン		528 17.4
22 水	キムチチャーハン	牛乳 中華スープ 日向夏ゼリー	ミートボール 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ピーマン 白菜キムチ	米 春雨 日向夏ゼリー		658 17.8
27 月	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス 冷凍洋梨	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース 冷凍洋梨	米 麦 油		666 20.6
28 火	コッペパン	牛乳 チョコ大豆クリーム とうもろこしのスープ ミニゼリー2種	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	パン ゼリー チョコ大豆クリーム		645 22.4
29 水	ごはん	牛乳 一食しそ味ひじき つみれ汁 オレンジ	タチウオ 厚揚げ 小麦	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう オレンジ なす えのきだけ	米		563 21.6
30 木	コッペパン	牛乳 いちごジャム トマトスープ ヨーグルト	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく エリンギ	パン いちごジャム		618 26.1
31 金	ごはん	牛乳 牛丼 冷凍黄桃	牛肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ こんにゃく 冷凍黄桃	米 砂糖 片栗粉	油	662 22.5

8月 日付	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1膳 - kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小
24 月	ナン	牛乳 ヨーグルト キーマカレー 野菜ジュース	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく 野菜ジュース	ナン	油	677 29.0
25 火	コッペパン	牛乳 チョコ大豆クリーム ビーフン汁 オレンジ	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	パン ビーフン 油		630 25.6
26 水	ごはん	牛乳 おかかふりかけ 家常豆腐 焼きプリンタルト	豚肉 ふりかけ 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しめじ しょうが	米 片栗粉 砂糖 焼きプリンタルト	油	762 25.8
27 木	コッペパン	牛乳 いちごジャム 野菜スープ 型抜きチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	パン いちごジャム	油	635 26.0
28 金	ごはん	牛乳 中華丼 クレープ	豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ だけのこ しめじ しょうが きくらげ	米 片栗粉 クレープ 砂糖	油	637 21.0

夏季休業短縮に伴う給食実施について

●通常の献立では適切な温度管理が難しい為、配膳時衛生管理、温度管理また調理室内の熱中症対策を考量した、子どもたちが食べやすい給食となっております。

今月の食材

7月31日(金)牛丼は「長崎和牛」を使用します。

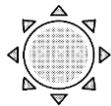
新型コロナウイルス感染拡大に伴う輸出の停滞等により、売上減少が生じている農産物の販売促進を図る為の事業が国で創設され、長崎県では給食への無償提供となりました。

※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

熱中症に

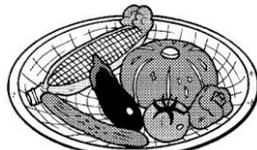
ならないために……

こまめに水分補給を



夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり



水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

ピーマン



ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

小学校
摂取基準値
650
26.8

7月 日付	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1膳 - kcal たんぱく質g	中
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
21 火	コッペパン	牛乳 りんごジャム ラビオリスープ プリン	豚肉 ラビオリ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	パン プリン	りんごジャム	673	22.6
22 水	キムチチャーハン	牛乳 中華スープ 日向夏ゼリー	ミートボール 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ピーマン 白菜キムチ	こめ 春雨 ひらがな 日向夏ゼリー		826	21.3
27 月	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス 冷凍洋梨	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース 冷凍洋梨	こめ 麦 あぶら 油		835	25.1
28 火	コッペパン	牛乳 チョコ大豆クリーム とうもろこしのスープ ミニゼリー2種	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン しめじ	パン ゼリー チョコ大豆クリーム		802	27.3
29 水	ごはん	牛乳 一食しそ味ひじき つみれ汁 オレンジ	タチウオ 厚揚げ 小麦	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう オレンジ なす えのきだけ	こめ		703	26.2
30 木	振替休日									
31 金	ごはん	牛乳 牛丼 冷凍黄桃	牛肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ こんにゃく 冷凍黄桃	こめ 砂糖 かたくり 片栗粉	あぶら 油	830	27.6

8月 日付	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1膳 - kcal たんぱく質g	中
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
24 月	ナン	牛乳 ヨーグルト キーマカレー 野菜ジュース	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく 野菜ジュース	ナン	あぶら 油	823	35.2
25 火	コッペパン	牛乳 チョコ大豆クリーム ビーフン汁 オレンジ	豚肉 かまぼこ てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ オレンジ	パン ビーフン チョコ大豆クリーム	あぶら 油	803	31.7
26 水	ごはん	牛乳 おかかふりかけ 家常豆腐 焼きプリンタルト	豚肉 ふりかけ 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しめじ しょうが	こめ 片栗粉 砂糖 焼きプリンタルト	あぶら 油	935	31.3
27 木	コッペパン	牛乳 いちごジャム 野菜スープ 型抜きチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	パン いちごジャム	あぶら 油	772	31.0
28 金	ごはん	牛乳 中華丼 クレープ	豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ だけのこ しめじ しょうが きくらげ	こめ 片栗粉 クレープ 砂糖	あぶら 油	783	25.2

夏季休業短縮に伴う給食実施について

●通常の献立では適切な温度管理が難しい為、配膳時衛生管理、温度管理また調理室内の熱中症対策を考量した、子どもたちが食べやすい給食となっています。

今月の食材

7月31日(金)牛丼は「長崎和牛」を使用します。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う輸出の停滞等により、売上減少が生じている農産物の販売促進を図る為の事業が国で創設され、長崎県では給食への無償提供となりました。

※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

熱中症に

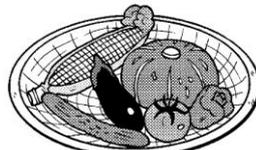
ならないために……

こまめに水分補給を



夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時は栄養価も高いため、積極的に食べましょう。



トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり



水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

ピーマン



ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

中学校
摂取基準値
830
34.2