

令和4年

6 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 (中)	
		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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群					
1 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 昆布あえ	厚揚げ さばのみそ煮	牛乳 昆布	にんじん 小ねぎ	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	こめ 砂糖 里芋	ごま油	煮干 だし昆布	691		745	
									28.0		28.9	
2 (木)	牛乳 はちみつパン チンゲン菜のスープ コールスローサラダ 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	牛乳 うずら卵	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	はちみつパン 砂糖 マーマレード	油		656		856	
									31.1		38.7	
3 (金)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 ツナそぼろ オレンジ	豆腐 ツナ トピオボール	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが 枝豆 コーン オレンジ	こめ 麦 春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	680		734	
									33.4		34.3	
6 (月)	牛乳 コッペパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	ウインナー 国産鶏豚バーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油		772		864	
									30.9		33.7	
7 (火)	牛乳 ごはん にら卵汁 ほうれん草のおひたし きびなごの天ぷら	卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ もやし	こめ でん粉 砂糖 小麦粉	油	さば節 だし昆布	753		807	
									31.3		32.2	
8 (水)	牛乳 麦ごはん ポークカレー ビーンズサラダ (小学校のみ)	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 黄ピーマン きゅう	こめ 麦 砂糖 じゃがいも ひと玉・白いんげん豆	油		775		給食 なし	
									22.2			
9 (木)	牛乳 米粉パン ごぼうのクリームスープ フレンチサラダ 魚のレモンソース	鶏肉 ホキ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラ	ごぼう たまねぎ キャベツ レモン	米粉パン じゃがいも でん粉 砂糖	生クリーム 油 バター		723		850	
									34.1		39.1	
10 (金)	牛乳 枝豆ごはん ひよっつの吸い物 きんぴら ホキの天ぷら	豆腐 天ぷら ホキ天玉揚げ	牛乳 わかめ ひよつつ	にんじん 小ねぎ	枝豆 たまねぎ ごぼう こんにゃく えのきたけ	こめ 砂糖	油 白ごま	だし昆布 煮干	693		747	
									28.2		29.1	
13 (月)	牛乳 ごはん 親子丼 切干大根の酢の物 オレンジ (小学校のみ)	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ 切干大根 きゅうり オレンジ しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	煮干	717		給食 なし	
									27.1			
14 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 小松菜の炒め物 ししゃもフライ (小学校のみ)	厚揚げ 鶏肉 天ぷら	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 小松菜	こんにゃく たまねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ しめじ	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干	805		給食 なし	
									30.4			
15 (水)	牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオオロースー メロン	鶏肉 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん 小ねぎ ピーマン 赤ピーマ	たまねぎ しょうが 黄ピーマン もやし メロン	こめ マロニー 砂糖 でん粉	ごま油		700		754	
									27.6		28.5	
16 (木)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものベーコン 煮 ごまじゃこサラダ	ベーコン	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン 枝豆	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	白ごま		611		759	
									20.2		27.5	
17 (金)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 厚焼卵 甘酢キャベツ	鶏肉 豆腐 かまぼこ 厚焼卵	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	695		749	
									29.3		30.2	
20 (月)	牛乳 たまごパン 千切り野菜のスープ ジャーマンポテト 角チーズ	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ コーン	たまごパン じゃがいも			608		757	
									24.6		29.6	
21 (火)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 春雨のピリ辛炒め	鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし きくらげ 枝豆	こめ 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま油		699		753	
									22.1		23.0	
22 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 ごま酢あえ りん ご	鶏肉 大豆 天ぷら 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん	こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ りんご 枝豆	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	745		799	
									29.2		30.1	
23 (木)	牛乳 レーズンパン ミネストローネ 野菜ソテー オムレツ	ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ コーン セロリ	レーズンパン ラビオリ じゃがいも	油		667		823	
									27.6		32.0	
24 (金)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー レモンゼリー	合びき肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ 砂糖 でん粉 レモンゼリー 春雨	ごま油		754		808	
									24.9		25.8	
27 (月)	牛乳 パインパン 卵スープ アスパラのソテー 鮭のハーブ焼き	卵 鮭	牛乳	にんじん パセリ アスパラ	たまねぎ しめじ キャベツ 黄ピーマ	パインパン でん粉	油		579		738	
									31.8		36.1	
28 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが おかか炒め 冷凍洋なし	豚肉 天ぷら かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく もやし 洋なし 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	油		741		795	
									25.2		26.1	
29 (水)	牛乳 ゆかりごはん すまし汁 きゅうりとわかめの酢の物 いか天ぷら	豆腐 かまぼこ いか天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	687		741	
									25.8		26.7	
30 (木)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ キャベツときのこのソテー	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ	コッペパン ひと玉・白いんげん豆 じゃがいも 砂糖	油		714		806	
									30.2		33.0	
									基準値			
○佐世保市産の食材(予定)									○長崎県産の食材(予定)			
									780 830			
									32.2 34.2			

○佐世保市産の食材(予定)

○長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し きゅうり
パセリ

しょうが しめじ えのきたけ
しいたけ メロン キャベツ ひよっつる きびなご

よくかむと良いことたくさん！



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、**脳の動きが活発**になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、**食べすぎを防止**します。その他に「**虫歯予防**」や「**消化を助ける**」などがあります。

6月の献立について



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。この期間にはかみごたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材を献立に取り入れています。

毎月19日は「**食育の日**」です。この機会に「朝食を食べる習慣をつける」「**県内産を食べる**」などしてみましょう。

6月15日は県内産のメロンを使用しています。

※天候等により献立を変更する場合があります。



