

# 令和4年 7月 学校給食予定献立表 佐世保市Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに さんまゆずみそに あますあえ	とりにく あつあげ さつまあげ さんまゆずみそに	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ こんにゃく キャベツ	こめ さとう	あぶら	714 26.9
4 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう あおじそスパゲティ カラフルサラダ れいとうおうとう	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ ブロックリー あかパブリカ	たまねぎ しめじ キャベツ おうとう きパブリカ	パン スパゲティ さとう	あぶら	671 25.4
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ ホイコーロー	とりにく ふたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	579 21.9
6 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう じゃがいものウィンナーに オムレツ こまつなのソテー	ウィンナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しめじ もやし	パン じゃがいも さとう	あぶら	614 24.4
7 (木)	えだまめごはん ぎゅうにゅう うおそうめんじる ほしのコロッケ しおもみきゅうり ひゅうがなつゼリー	おさかなパスタ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ コロッケ ひゅうがなつゼリー	あぶら	682 19.3
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とうふチャンプルー オレンジ	おさかなボール ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にがうり にら	たまねぎ オレンジ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	605 21.8
11 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ かくチーズ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	656 27.6
12 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チャーシュー豆腐 ちゅうか豆腐サラダ(しらすぼし)	ふたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にら	たまねぎ しょうが しめじ きゅうり もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	660 24.9
13 (水)	コッペパン 牛乳 せんぎりやさいのスープ チーズポテト バナナ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ バナナ	パン じゃがいも	あぶら	590 23.9
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とうがんのすいもの さばみそに ゆかりあえ	とりにく とうふ さばみそに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうがん きゅうり	こめ		592 22.8
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さかなのレモンソースあえ もやしのごまあえ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ レモン もやし コーン	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	648 28.7
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう させぼなすのみそじる あつやきたまご きんぴら すいか	あつあげ むぎみそ あつやきたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ なす ごぼう すいか	こめ じゃがいも さとう	あぶら	652 22.6
20 (水)	パンパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ きびなごまフライ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう きびなごまフライ	ほうれんそう にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり	パン ラビオリ さとう	あぶら	615 25.3
21 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー フルーツカクテル	ふたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ なす みかん おうとう パイン	こめ むぎ カクテルゼリー	あぶら	671 17.9

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。



汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう！

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	--	--	--

まいつき19にちは  
**しょくいくのひ**

学校給食  
摂取基準

650  
kcal

26.8g

**食材・献立について(予定)**

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・パセリ・なす

★長崎県産：だいず・わかめ・アスパラガス・にがうり・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・しめじ・じゃがいも・すいか

★七夕の行事食として、7日(木)は天の川に見立てた「魚そうめん汁」と、「星のコロッケ」を予定しています。

★19日(火)は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立です。



# 令和4年 7月 学校給食予定献立表 佐世保市Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃのふくめ煮 さんまゆずみそ煮 あますあえ	とりにく あつあげ さつまあげ さんまゆずみそに	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ こんにゃく キャベツ	こめ さとう	あぶら	911 33.5
4 (月)	コッペパン 牛乳 青じそスパゲティ カラフルサラダ 冷凍黄桃	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ おとうろ きパプリカ	パン スパゲティ さとう	あぶら	836 31.4
5 (火)	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ホイコーロー	とりにく ふたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	732 26.8
6 (水)	はちみつパン 牛乳 じゃがいものウインナー煮 オムレツ こまつなのソテー	ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しめじ もやし	パン じゃがいも さとう	あぶら	681 27.1
7 (木)	枝豆ごはん 牛乳 魚そうめんじる 星のコロッケ しおもみきゅうり 日向夏ゼリー	おさかなパスタ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ コロッケ ひょうがなつゼリー	あぶら	797 22.5
8 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ とうふチャンプルー オレンジ	おさかなボール ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にがうり にら	たまねぎ オレンジ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	763 26.5
11 (月)	コッペパン 牛乳 ボークビーンズ コールスローサラダ 角チーズ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	820 34.4
12 (火)	むぎごはん 牛乳 家常豆腐 中華風サラダ(しらすぼし)	ふたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にら	たまねぎ しょうが しめじ きゅうり もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	838 30.7
13 (水)	コッペパン 牛乳 千切り野菜のスープ チーズポテト バナナ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ バナナ	パン じゃがいも	あぶら	722 29.0
14 (木)	ごはん 牛乳 冬瓜のすいもの さばみそ煮 ゆかりあえ	とりにく とうふ さばみそに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうがん きゅうり	こめ		886 35.0
15 (金)	ごはん 牛乳 春雨汁 魚のレモンソースあえ もやしのごまあえ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ レモン もやし コーン	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	822 35.7
19 (火)	ごはん 牛乳 させぼなすのみそ汁 厚焼き卵 きんぴら すいか	あつあげ むぎみそ あつやきたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ なす ごぼう すいか	こめ じゃがいも さとう	あぶら	818 27.4
20 (水)	パインパン 牛乳 ラビオリスープ きびなごごまフライ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう きびなごごまフライ	ほうれんそう にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり	パン ラビオリ さとう	あぶら	786 31.8
21 (木)	むぎごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツカクテル	ふたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ なす みかん おとうろ パイン	こめ むぎ カクテルゼリー	あぶら	852 21.7

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。



汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう!

### 暑さに負けない夏休みのすこし方

<p><b>朝食をとろう</b> 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b> 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b> 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b> 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

まいつき19にちは  
**しょくいくのひ**

学校給食  
摂取基準  
830  
kcal  
34.2g

**食材・献立について(予定)**

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・パセリ・なす

★長崎県産：だいず・わかめ・アスパラガス・にがうり・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・しめじ・じゃがいも・すいか

★七夕の行事食として、7日(木)は天の川に見立てた「魚そうめん汁」と、「星のコロッケ」を予定しています。

★19日(火)は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立です。