

| _ <i> </i> | <u>こん</u> だ.て めい   | からだをつくる (赤)         |                   | からだちょうし ととの みどり<br>体の調子を整える(緑)   |  | 熱や力になる(黄)                     |                | 栄養価                      | かてい た<br>家庭で食べ <sup>-</sup>  |
|------------|--|---------------------|-------------------|--|--|-------------------------------|----------------|--------------------------|--|
| 日付         | 献立名  | 1 <u>幹</u><br>たんぱく質 | 2群                | 3群   | 4群   | 5群<br>たんすいかぶつ<br>炭水化物         | 6群<br>比質       | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質 | ほしい食品  |
| 30         | ぎゅうにゅう チキンカレー  |                     | カルシウム             | <u> </u>   | タミン  | 炭水化物<br>こめ                    | 上 <u>指質</u>    | 696                      | Maria  |
| (火)        | (じゅうろっこくまいごはん)<br>フルーツカクテル                                     | とりにく<br>だいず         | ぎゅうにゅう            | にんじん   | たまねぎ なす えだまめ<br>みかん もも                                     | じゅうろくざっこく<br>じゃがいも<br>カクテルゼリー | あぶら            | 20.9                     | さかな  |
| 31         | ぎゅうにゅう ごはん   | あつあげ                | ぎゅうにゅう            |  | とうがん たまわぎ  |                               |                | 595                      | *  |
| (水)        | みそしる いわしのみぞれに<br>きゅうりとわかめのすのもの                                 | いわし<br>むぎみそ         | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん こまつな  | とうがん たまねぎ<br>きゅうり  | こめ<br>さとう                     |                | 20.9                     | しゅじこ   |
| 1          | ぎゅうにゅう コッペパン   | とりにく                |                   |  | ++6++  | - 40.195                      |                | 642                      | -  |
| (木)        | こうやどうふのスープ プレーンオムレツ<br>ほうれんそうのソテー いちごジャム                       | こうやどうふ<br>オムレツ      | ぎゅうにゅう            | にんじん ほうれんそう  | たまねぎ キャベツ<br>コーン   | コッペパン<br>いちごジャム               | あぶら            | 28.7                     | いも   |
| 2          | ぎゅうにゅう ごはん   | タチウオボール             |                   | (= ( ) n (   | だいこん えのきたけ   | こめ さとう                        | + -11-         | 654                      | #082   |
| (金)        | つみれじる こいわしたつたあげ<br>あまずあえ きょほうゼリー                               | きざみあげ<br>こいわしたつたあげ  | ぎゅうにゅう            | にんじん   | もやしきゅうり  | きょほうゼリー                       | あぶら            | 22.0                     | やさい  |
| 5          | ぎゅうにゅう パーカーハウスパン   | とりにく                | * >               | に / い / は s か / え s  | たまわぎ ナッベン  | パーカーハウスパン                     |                | 564                      | *  |
| (月)        | コンソメスープ にこみハンバーグ<br>ゆでキャベツ                                     | ハンバーグ               | さゆつにゆつ            | にんじん ほうれんそう  | たまねぎ キャベツ<br>  | じゃがいも<br>さとう                  |                | 25.7                     | しゅじこ   |
| 6          | ぎゅうにゅう ゆかりごはん(すくなめ)  | ぎゅうにく               | # : <i>L</i> :    | にんじん ピーマン  | たまねぎ ねぶかねぎ   | こめ                            | + 77.7         | 621                      |  |
| (火)        | にくうどん<br>やさいソテー(たまごそぼろ)  | さつまあげ<br>そぼろたまご     | ぎゅうにゅう            | あかじそ   | キャベツ   | うどん<br>さとう                    | あぶら            | 23.0                     | にゅうせいで   |
| 7          | ぎゅうにゅう むぎごはん   | あいびきにく              | 4 - 1             |  | たまねぎ エリンギ  | こめ むぎ<br>さとう                  | あぶら            | 659                      |  |
| (水)        | マーボーどうふ<br>バンサンスー なし   | とうふ<br>あかみそ         | さゆつにゆつ            | にんじん にら  | しょうが きゅうり なし   | かたくりこ<br>はるさめ                 | ごま<br>ごまあぶら    | 22.6                     | やさい  |
| 8          | ぎゅうにゅう コッペパン<br>まめシチュー   | とりにく                | ぎゅうにゅう            | にんじん パセリ   | たまねぎ もやし   | コッペパン                         | あぶら            | 592                      |  |
| (木)        | しらすぼし入りソテー(しらすぼし)  | だいず<br>いんげんまめペースト   | しらすぼし             | ほうれんそう   | 123123 500   | じゃがいも                         | פונוש          | 26.8                     | くだもの   |
| 9          | ぎゅうにゅう ごはん<br>さといものふくめに  | とりにく                | ぎゅうにゅう            | にんじん いんげん  | こんにゃく しいたけ   | こめ<br>さといも                    | あぶら            | 642                      | The state of the s |
| (金)        | こんぶあえ れいとうみかん  | おとうふがんも             | こんぶ               | LNOW WINDY   | みかん  | さとう                           | 01210          | 21.0                     | こざかな   |
| 12         | ぎゅうにゅう くろざとうパン   | ぶたにく                | ぎゅうにゅう            |  | たまねぎ キャベツ  | くろざとうパン                       | あぶら            | 577                      | Q.E.   |
| (月)        | やきビーブン ひじきサラダ  | ちくわ                 | ひじき               | にんじん ピーマン  | きゅうり コーン   | ビーフン<br>さとう                   | ごまあぶら          | 23.5                     | (S)<br>たまご   |
| 13         | ぎゅうにゅう ごはん   | とうふ                 | ぎゅうにゅう            |  | はくさい しめじ しょうが  | こめ                            | あぶら            | 605                      |  |
| (火)        | やさいわん きびなごくろごまフライ<br>なすのそぼろいため                                 | かまぼこ<br>ぶたひきにく      | きびなごまフライ          | にんじん あかピーマン  | なす たまねぎ  | さとう<br>かたくりこ                  | ごま             | 22.4                     | くだもの   |
| 14         | ぎゅうにゅう ビビンバ  | ぶたにく<br>こめみそ        | ぎゅうにゅう            | IT-10 / 7 - IF / IN /  | しょうが もやし たまねぎ  | こめ むぎ                         | + 711.7        | 639                      |  |
| (水)        | (むぎごはん・やきにく・ナムル・きんしたまご)<br>わかめスープ ミニりんごゼリー                     | きんしたまご<br>あつあげ      |                   | ほうれんそう にんじん  | えのきたけ  | さとう<br>りんごゼリー                 | あぶら            | 25.4                     | やさい  |
| 15         | ぎゅうにゅう パインパン   | ベーコン                | ギゅうにゅう            | にんじん いんげん  | たまわぎきゅうり   | パインパン<br>じゃがいも                | <b>も</b> ぶこ    | 620                      | 1  |
| (木)        | じゃがいものベーコンに<br>こまつなサラダ(ツナ)                                     | ツナ                  | ぎゅうにゅう            | こまつな   | たまねぎ きゅうり<br>  | さとう                           | あぶら            | 21.5                     | かいそう   |
| 16         | ぎゅうにゅう ごはん<br>かぼちゃのみそしる  | きざみあげ<br>むぎみそ       | ぎゅうにゅう            | かぼちゃ にんじん<br>にら  | たまねぎ にがうり  | こめ                            | あぶら            | 579                      |  |
| (金)        | げんきいっぱいゴーヤチャンプルー   | ぶたにく<br>とうふ         |                   | にら   | 12 3 13 12 12 13 13 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 | ر <i>ه</i> ا                  | ごまあぶら          | 19.7                     | きのこ  |
| 20         | ぎゅうにゅう とうもろこしごはん   | とりにく                | # = <i>L</i> =    | (- / 1) / + +\(1) - 7  | コーン こんにゃく ごぼう  | - <b>.</b>                    | + 77.7         | 609                      |  |
| (火)        | とりごぼうじる<br>さばフライ かおりあえ   | さばフライ               | 300000            | にんじん あおじそ  | しめじ きゅうり   | こめ                            | あぶら            | 22.6                     | まめ   |
| 21         | ぎゅうにゅう むぎごはん   | とうふ<br>きざみあげ        | # = <i>L</i> =    |  | だいこん こんにゃく   | こめ むぎ                         | + 77.7         | 588                      |  |
| (水)        | けんちんじる<br>ぶりのしおやき きんぴら   | ぶり<br>ちくわ           | さゆつにゆつ            | にんじん いんげん  | ごぼう  | さといも<br>さとう                   | あぶら            | 22.5                     | (f.(-)()   |
| 22         | ぎゅうにゅう こめこパン   | ぶたにく                | <b>-</b>          | (-, 1, 1, 1, -, 1, | たまねぎ キャベツ  | こめこパン                         | + 711.7        | 581                      | · manage   |
| (木)        | ポークビーンズ コールスローサラダ  | だいず                 | さゆつにゆつ            | にんじん トマト   | コーン  | じゃがいも<br>さとう                  | あぶら            | 25.8                     | さかな  |
| 26         | ぎゅうにゅう コッペパン   |                     |                   |  | たまねぎ しめじ キャベツ  | コッペパン<br>スパゲティ                | + - 11 -       | 619                      | 95   |
| (月)        | ツナスパゲティ フレンチサラダ<br> オレンジ                                       | ツナ                  | さゆつにゆつ            | にんじん こまつな  | きゅうり オレンジ  | スパケティ<br>さとう                  | あぶら            | 24.3                     | たまご  |
| 27         | ぎゅうにゅう ごはん なっとう  | とりにく<br>かまぼこ        | ぎゅうにゅう            | I= / I× /  | たまねぎ レモン   | こめ                            | <b>エ</b> . ア こ | 702                      |  |
| (火)        | はるさめじる しいらのレモンソースあえ<br>しおもみきゅうり                                | しいらなっとう             | わかめ               | にんじん   | きゅうり   | はるさめ<br>さとう                   | あぶら            | 33.2                     | やさい  |
| 28         | ぎゅうにゅう はぎのはなごはん  | あずき<br>とりにく         | <b>*</b> = !- : - | -/  ×/   | えだまめ こんにゃく   | こめ もちごめ                       | <b>エ</b> . ア こ | 652                      |  |
| (水)        | とうがんととりにくのにもの<br>あつやきたまご おひたし                                  | あつあげ<br>あつやきたまご     | さゅつにゅう            | にんじん ほうれんそう  | とうがん もやし   | さとう<br>かたくりこ                  | あぶら            | 25.2                     | にゅうせい  |
|            | ぎゅうにゅう コッペパン   | とりにく<br>ウインナー       | ぎゅうにゅう            |  | キャベツ たまねぎ  | コッペパン                         | あぶら            | 644                      |  |
| (木)        | せんぎりやさいのスープ<br>チーズポテト いっしょくナッツ                                 | そらまめ<br>ひよこまめ       | チーズ               | にんじん パセリ   | セロリ  | じゃがいも                         | アーモンド          | 27.2                     | くだもの   |
|            | ぎゅうにゅう ごはん   | おさかなボール             |                   |  | たまねぎ しいたけ  |                               | あぶら            | 604                      | 2  |
| (金)        | ちゅうかスープ   ぶたキムチいため<br>  バナナ                                    | とうふ<br>ぶたにく         | ぎゅうにゅう            | にんじん   | はくさいキムチ キャベツ<br>もやし バナナ                                    | こめ                            | ごまあぶら          | 22.3                     | -44  |
|            | T しょう<br>T しょう<br>T や使用する食材は時季や天候、価格などの状況                      |                     | l<br>う<br>オスニレがち  | L えいようか ちゅん 大学 (大学) ないます マン (大学) はっかい ちゅうしょう   |  | <u>।</u><br>ਟਿਰ *             |                | 学校給:                     | こざかな 食摂取基準   |
|            | 【VV使用する良材は時季や大候、価格などの状況<br>ラョャッラレュメ<br>ス 給食では、地産地消に取り組んでおり、できる |                     |                   |  |  | С9°                           | (+±            | 650                      | - • たんぱ<br>26.8g   |
| 字核         | と  | ったげ佐世保市             | 7座・長崎県暦           | Eの良材を使用している  | t 9 。  | 200                           | はぎ             | kcal                     |  |

## ★ 今月の献立について ★

なのか すい きせつ くだもの なし じっし 7日(水):季節の果物「梨」を実施します。

○ 25のかきが とおか じゅうごや きょうじょく ○ 9日(金):10日の十五夜の行事食として、「さといもの含め煮」を実施します。

○16日(金):毎月19日は「食育の日」です。今月は、夏の太陽を浴びた長崎県産の「にがうり」を

しょう 使用した「元気いっぱいゴーヤチャンプルー」を実施します。 にち すい あき ななくさ はぎ 〇28日(水):秋の七草「萩」のように色付けした「萩の花ごはん」を実施します。ごはんに小豆が入っ ています。

佐世保産 精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ 冬瓜・なす・しいら

**長崎県産** にがうり・えのきたけ・しめじ・しいたけ エリンギ・わかめ・ひじき・さば・ちくわ 大豆・豆腐・納豆



|   |  | からだをつくる(赤)              |                   | 体の調子を整える(緑)          |  | 熱や力になる(黄)                     |              | 栄養価                      | マロスタ ベブ                     |
|---|--|-------------------------|-------------------|----------------------|--|-------------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------------|
| 日付  | 献 立 名                                    | 1群                      | 2群                | 3群                   | 4群                                     | 5群                            | 6群           | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質 | 家庭で食べて<br>ほしい食品             |
| 30  |  | たんぱく質                   | カルシウム             |                      | タミン                                    | 炭水化物<br>こめ                    | 脂質           | 885                      | Manage                      |
| (火)   | 牛乳 チキンカレー(十六穀米ごはん)<br>フルーツカクテル           | とりにく<br>だいず             | ぎゅうにゅう            | にんじん                 | たまねぎ なす えだまめ<br>みかん もも                 | じゅうろくざっこく<br>じゃがいも<br>カクテルゼリー | あぶら          | 25.4                     | さかな                         |
| 31  | <br>牛乳 ごはん                               | あつあげ                    |                   |                      | 140/ +-+40-+                           |                               |              | 749                      | * 200                       |
| (zk)  | みそ汁 いわしのみぞれ煮<br>きゅうりとわかめの酢の物             | いわし<br>むぎみそ             | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん こまつな            | とうがん たまねぎ<br>きゅうり                      | こめ<br>さとう                     |              | 25.2                     |                             |
| 1   | 牛乳 コッペパン                                 | とりにく                    |                   |                      | + + 40 + 40 + 1000                     |                               |              | 790                      | しゅじつ                        |
| (木)   | 高野豆腐のスープ プレーンオムレツ<br>ほうれん草のソテー いちごジャム    | こうやどうふ<br>オムレツ          | ぎゅうにゅう            | にんじん ほうれんそう          | たまねぎ キャベツ<br>コーン                       | コッペパン<br>いちごジャム               | あぶら          | 34.9                     | いも                          |
| 2   | 牛乳 ごはん                                   | タチウオボール                 | # = <i>I</i> =    | I= / I» /            | だいこん えのきたけ                             | こめ さとう                        | + 70         | 838                      | <b>4586</b>                 |
| (金)   | つみれ汁 小いわし竜田揚げ<br> 甘酢あえ 巨峰ゼリー             | きざみあげ<br>こいわしたつたぁげ      | ぎゅうにゅう            | LNUN                 | もやし きゅうり                               | きょほうゼリー                       | あぶら          | 27.7                     | やさい                         |
| 5   | 牛乳 パーカーハウスパン                             | とりにく                    | <b>ギ</b> ル シに ル ラ | に / バ / ほ a to / フ a | たまわぎ ナルベル                              | パーカーハウスパン                     |              | 761                      | *                           |
| (月)   | コンソメスープ 煮込みハンバーグ<br> ゆでキャベツ              | ハンバーグ                   | 300000            | にんじん ほうれんそう          | たまねぎ キャベツ                              | じゃがいも<br>さとう                  |              | 33.8                     | しゅじつ                        |
| 6   | 牛乳 ゆかりごはん(少なめ)                           | ぎゅうにく                   |                   | にんじん ピーマン            | たまねぎ ねぶかねぎ                             | こめ                            | + -11-       | 799                      |                             |
| (火)   | 肉うどん 野菜ソテー(卵そぼろ)                         | さつまあげ<br>そぼろたまご         | ぎゅうにゅう            | あかじそ                 | キャベツ                                   | うどん<br>さとう                    | あぶら          | 28.4                     | にゅうせいひん                     |
| 7   | 牛乳 麦ごはん                                  | あいびきにく                  |                   |                      | たまねぎ エリンギ                              | こめ むぎ<br>さとう                  | あぶら          | 833                      |                             |
| (水)   | マーボー豆腐 バンサンスー 梨                          | とうふ<br>あかみそ             | きゅっにゅっ            | にんじん にら              | しょうが きゅうり なし                           | かたくりこはるさめ                     | ごま<br>ごまあぶら  | 27.6                     | やさい                         |
| 8   | 生乳 コッペパン                                 | とりにく                    | ぎゅうにゅう            | にんじん パセリ             |  | コッペパン                         |              | 731                      | (86/1                       |
| (木)   | 豆シチュー<br> しらす干し入りソテー(しらす干し)              | だいず<br>いんげんまめベースト       | しらすぼし             | ほうれんそう               | たまねぎ もやし                               | じゃがいも                         | あぶら          | 32.9                     | くだもの                        |
| 9   | 牛乳 ごはん                                   | LIDI- /                 | ぎゅうにゅう            |                      | こんにゃく しいたけ                             | こめ                            |              | 804                      | rok.                        |
| (金)   | さといもの含め煮 昆布あえ<br> 冷凍みかん                  | とりにく<br>おとうふがんも         | こんぶ               | にんじん いんげん            | キャベツ きゅうり<br>みかん                       | さといも<br>さとう                   | あぶら          | 25.4                     | - # 1) =                    |
| 12  | 牛乳 黒砂糖パン                                 | ブナーノ                    | # = <i>I</i> =    |                      | ++6++. 0                               | くろざとうパン                       | + 70         | 778                      | こざかな                        |
| (月)   | 焼きビーフン ひじきサラダ                            | ぶたにく<br>ちくわ             | ぎゅうにゅう<br>ひじき     | にんじん ピーマン            | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン                  | ビーフン<br>さとう                   | あぶら<br>ごまあぶら | 30,6                     |                             |
|   | <u></u><br>牛乳 ごはん                        | とうふ                     |                   |                      |  | こめ                            | + 717        | 769                      | たまご                         |
| (火)   | 野菜わん きびなご黒ごまフライ<br>なすのそぼろ炒め              | かまぼこぶたひきにく              | ぎゅうにゅうきびなごまフライ    | にんじん あかピーマン          | はくさい しめじ しょうが<br>なす たまねぎ               | さとう<br>かたくりこ                  | あぶら<br>ごま    | 27.6                     | くだもの                        |
| 14  | 牛乳 ビビンバ                                  | ぶたにく<br>こめみそ            | ぎゅうにゅう            | H-1-1-1-1-1-1-1      | しょうが もやし たまねぎ                          | こめ むぎ                         | + -11-       | 785                      |                             |
| (水)   | (麦ごはん・焼き肉・ナムル・錦糸卵)<br> わかめスープ   ミニりんごゼリー | きんしたまご<br>あつあげ          |                   | ほうれんそう にんじん          | えのきたけ                                  | さとう<br>りんごゼリー                 | あぶら          | 31.0                     | かさい                         |
| 15  | 牛乳パインパン                                  | ベーコン                    |                   | にんじん いんげん            |  | パインパン                         | + -11-       | 790                      | 2                           |
| (木)   | じゃがいものベーコン煮<br> 小松菜サラダ(ツナ)               | ツナ                      | ぎゅうにゅう            | こまつな                 | たまねぎ きゅうり                              | じゃがいも<br>さとう                  | あぶら          | 26.6                     | かいそう                        |
| 16  | 牛乳 ごはん                                   | きざみあげ<br>むぎみそ           |                   | かぼちゃ にんじん            |  |                               | あぶら          | 733                      |                             |
| (金)   | かぼちゃのみそ汁<br>元気いっぱいゴーヤチャンプルー              | ぶたにく                    | ぎゅうにゅう            | かぼちゃ にんじん<br>にら      | たまねぎ にがうり                              | こめ                            | ごまあぶら        | 23.9                     | きのこ                         |
| 20  | 牛乳 とうもろこしごはん                             | とりにく                    |                   |                      | コーン こんにゃく ごぼう                          |                               |              | 754                      |                             |
| (火)   | 鶏ごぼう汁 さばフライ かおりあえ                        | さばフライ                   | ぎゅうにゅう            | にんじん あおじそ            | しめじきゅうり                                | こめ                            | あぶら          | 27.2                     | まめ                          |
| 21  | 牛乳 麦ごはん                                  | とうふ<br>きざみあげ            |                   |                      | だいこん こんにゃく                             | こめ むぎ                         |              | 748                      |                             |
| (水)   | けんちん汁 ぶりの塩焼き きんぴら                        | ぶり<br>ちくわ               | ぎゅうにゅう            | にんじん いんげん            | ごぼう                                    | さといも<br>さとう                   | あぶら          | 27.7                     | ( <u>(</u> )                |
| 22  | 牛乳 米粉パン                                  |                         |                   |                      | たまねぎ キャベツ                              | こめこパン                         |              | 783                      | 3                           |
| (木)   | ポークビーンズ コールスローサラダ                        | ぶたにく<br>だいず             | ぎゅうにゅう            | にんじん トマト             | コーン                                    | じゃがいも<br>さとう                  | あぶら          | 34.0                     | さかな                         |
| 26  | 牛乳 コッペパン                                 |                         |                   |                      | たまわぎしめじ ナルベル                           | コッペパン                         |              | 776                      |                             |
|   | ツナスパゲティ フレンチサラダ<br>オレンジ                  | ツナ                      | ぎゅうにゅう            | にんじん こまつな            | たまねぎ しめじ キャベツきゅうり オレンジ                 | コッペパン<br>スパゲティ<br>さとう         | あぶら          | 30.0                     |                             |
|   | 牛乳 ごはん 納豆                                | とりにく                    |                   |                      | ++++++++++++++++++++++++++++++++++++++ | こめ                            |              | 874                      | たまご                         |
|   | 春雨汁 しいらのレモンソースあえ<br>塩もみきゅうり              | かまぼこ                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん                 | たまねぎ レモン<br>きゅうり                       | はるさめ<br>さとう                   | あぶら          | 40.1                     |                             |
| 28  |  | なっとう<br>あずき             |                   |                      |  | こめ もちごめ                       |              | 803                      | かさい                         |
| (水)   | 牛乳 萩の花ごはん<br>冬瓜と鶏肉の煮物 厚焼き卵 おひたし          | とりにく<br>あつあげ<br>あつやきたまご | ぎゅうにゅう            | にんじん ほうれんそう          | えだまめ こんにゃく<br>とうがん もやし                 | さとう<br>かたくりこ                  | あぶら          | 30.5                     | にゅうせいひん                     |
| 29  | 牛乳 コッペパン                                 | とりにく<br>ウインナー           | ぎゅうにゅう            |                      | キャベツ たまねぎ                              | コッペパン                         | あぶら          | 783                      | 20070                       |
| (木)   | せん切り野菜のスープ<br> チーズポテト 一食ナッツ              | そらまめ<br>ひよこまめ           | チーズ               | にんじん パセリ             | セロリ                                    | じゃがいも                         | アーモンド        | 32.7                     | くだもの                        |
| 30  | 牛乳 ごはん                                   | おさかなボール                 | # <i>!</i>        | I= / I» /            | たまねぎ しいたけ                              | - <b>.</b>                    | あぶら          | 754                      | E. L.                       |
| (金)   | 中華スープ 豚キムチ炒め バナナ                         | とうふ<br>ぶたにく             | ぎゅうにゅう            | ILNUN                | はくさいキムチ キャベツ もやし バナナ                   | こめ                            | ごまあぶら        | 27.1                     | こざかな                        |
| *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1<br>エネルギ・            | え<br>う<br>表摂取基準<br>- • たんぱく |
| *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。 |  |                         |                   |                      |  |                               |              | 830                      | 34.20                       |

<sup>\*</sup>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。

## ★ 今月の献立について ★

○ 7日(水):季節の果物「梨」を実施します。

〇 9日(金):10日の十五夜の行事食として、「さといもの含め煮」を実施します。

○16日(金):毎月19日は「食育の日」です。今月は、夏の太陽を浴びた長崎県産の「にがうり」を 使用した「元気いっぱいゴーヤチャンプルー」を実施します。

○28日(水): 秋の七草「萩」のように色付けした「萩の花ごはん」を実施します。ごはんに小豆が入っ ています。



にがうり (ゴーヤ)

佐世保産 精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ 冬瓜・なす・しいら

**長崎県産** にがうり・えのきたけ・しめじ・しいたけ エリンギ・わかめ・ひじき・さば・ちくわ 大豆・豆腐・納豆