



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		栄養価	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
3 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう				こめ		
	とりごぼうじる	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ ごぼう		あぶら	620	806
	すりみあげ	おさかなコロック					あぶら	24.5	31.1
4 (火)	こんぶのいために	ぶたにく だいず	こんぶ	にんじん			さとう		
	ぎゅうにゅう パインパン		ぎゅうにゅう			パインパン			
	じゃがいものウインナーに	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	597	745
5 (水)	ひじきのサラダ		ひじき		きゅうり れんこん コーン	さとう	ごまあぶら	22	26.8
	オレンジ				オレンジ				
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
6 (木)	かぼちゃのぶくめに	とりにく あつあげ		かぼちゃ いんげん	こんにやく たまねぎ れんこん	さといも さとう	あぶら	696	853
	いわしおかに	いわし						28.2	32.6
	レモンあえ			ほうれんそう	もやし	さとう			
7 (金)	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	なすいりミートスパゲティ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ	スパゲティ	あぶら	675	887
	えだまめサラダ			にんじん	きゅうり コーン えだまめ	さとう	あぶら	26.3	33.9
10 (月)	れいとうみかん				みかん				
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	たなばたじる	うおそうめん とうふ かまぼこ		オクラ にんじん	たまねぎ	さとう でんぷん		592	769
11 (火)	ほしのハンバーグ	ハンバーグ		にんじん	キャベツ	さとう	いりごま	24	30.5
	ごまあえ								
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
12 (水)	やさいわん	あつあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう			586	744
	ミンチなっとう	ぶたにく なっとう		ねぎ		さとう	あぶら	26.1	32.2
	しおもみきゅうり				きゅうり				
13 (木)	てまきのり		のり						
	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	やきビーフン	ぶたにく かまぼこ さつまあげ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ビーフン	あぶら	573	777
14 (金)	ナムル			こまつな にんじん	ほしだいこん	さとう	ごまあぶら	23.0	29.9
	ミニゼリー(りんご)も中のみ				りんご もも				
	ぎゅうにゅう キムチチャーハン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	はくさいキムチ	こめ	あぶら		
18 (火)	はるさめスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	はるさめ	あぶら	628	822
	ししゃもいそのかフライ	ししゃも				あぶら		22.9	29.1
	ぎゅうにゅう はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン			
19 (水)	とうにゅうのポタージュ	とりにく ひよこまめ しらはなまめ とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも でんぷん	あぶら	607	809
	やさいのソテー	おさかなソーセージ		にんじん	キャベツ もやし		あぶら	26.5	34.5
	れいとうおうとう				おうとう				
20 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	とうがんとりにくのにももの	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにやく とうがん ごぼう	さとう	あぶら	601	762
	ちゅうかサラダ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	21.7	26.5
18 (火)	(きんしたまご)	たまご							
	やさいふりかけ								
	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
19 (水)	にくだんごスープ	ミートボール		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	631	777
	オムレツ	たまご						28.5	34.6
	ラタトゥイユ	ウインナー		トマト	なす たまねぎ しめじ スッキーニ		あぶら		
20 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	なつやさいカレー	とりにく		かぼちゃ にんじん ビーマン	たまねぎ なす		あぶら	617	778
	かいそうサラダ		かいそう		きゅうり コーン	さとう	あぶら	19.0	23.0
20 (木)	すいか				すいか				
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	みそじる	とうふ うすあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	さといも		663	803
20 (木)	さばのみりんやき	さば						29.3	33.3
	えだまめチャンプルー	ぶたにく		にんじん	キャベツ にがうり えだまめ	さとう	あぶら ごまあぶら		
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			

\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

\*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。

\*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

## 【今月の予定献立・食材について】

- ◎季節の野菜・果物として、「きゅうり」「かぼちゃ」「ピーマン」「なす」「すいか」などを献立に取り入れています。
- ◎七夕の行事食として、7日(金)に天の川にみたてた「七夕汁」と「星のハンバーグ」をつけています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、旬の夏野菜を使った「夏野菜カレー」と長崎県産のきゅうりを使った「海藻サラダ」、旬の果物「すいか」が登場します。

★佐世保産：米・牛乳・にぼし・たまねぎ・じゃがいも・かぼちゃ・ピーマン

★長崎県産：とりにく・ぶたにく・さば・さわら・だいず・しめじ・えのき・ひじき・ほうれんそう・なす・きゅうり

# 暑い時の食事に気を付けよう!

暑い季節は、冷たいものばかり食べがちになりますね。しかし、暑くてもしっかりと食事をとらないと栄養が偏ってしまいます。1日のエネルギー源である朝ごはんはきちんと摂り、牛乳や果物も取り入れましょう。また、そうめんやざるそばなど麺類を食べることも多くなるとは思いますが、卵・魚・肉・豆などのたんぱく質も食べるようにしましょう。そして、規則正しい生活を心がけることが大切です。体調を崩して、夏バテにならないように、バランスのよい食事をしましょう。

