

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価
		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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ツナスパゲッティ コールスローサラダ やさしいジュース	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう やさしいジュース	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン スパゲッティ さとう	あぶら	653 25.8
4 (火)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが いわししょうがに しおこんぶあえ	ぶたにく さつまあげ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん アスパラガス	たまねぎ こんにゃく きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	686 26.8
5 (水)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる えだまめチャンプルー (たまごそぼろ)	おさかなボール あつあげ むぎみそ たまご とりひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	こめ さといも さとう	あぶら	584 23.9
6 (木)	ぎゅうにゅう パインパン ラビオリスープ フライドポテト ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	パインパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	596 21.5
7 (金)	ぎゅうにゅう ごはん たなばたじる ほしのハンバーグ しおもみきゅうり すいか	おさかなパスタ とうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん	たまねぎ きゅうり すいか	こめ さとう かたくりこ		587 22.5
10 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ビーンズスープ オムレツ ラタトゥイユ	ベーコン だいず たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ なす スズキーニ	コッペパン さとう	あぶら	580 26.3
11 (火)	ぎゅうにゅう ごはん チャーシュー豆腐 ひよこつるのすのもの	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひよこつる	にんじん にら	たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま	638 24.3
12 (水)	ぎゅうにゅう なつやさしいカレー (むぎごはん) フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす みかん もも	こめ むぎ ゼリー	あぶら	653 19.0
13 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン タイピーエン (うずらのたまご) ココアまめ パナナ	ぶたにく かまぼこ うずらのたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ パナナ	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ		589 26.9
14 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とうがんのすいもの こもちししゃもワイ ピリからきゅうり おかかふりかけ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	とうがん たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	582 22.8
18 (火)	ぎゅうにゅう ぎゅうどん (むぎごはん) なつやさしいのレモンあえ れいとうおうとう	ぎゅうにく こうや豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン	こんにゃく たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン レモン おうとう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	584 23.1
19 (水)	ぎゅうにゅう ごはん みそじる いわしうめに なすのそぼろいため	とうふ いわし あぶらあげ むぎみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが なす うめ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	627 25.4
20 (木)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン コーンクリームスープ ウインナー ゆでキャベツ いっしょくケチャップ フルーツゼリー	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも ゼリー	あぶら	607 24.4
* 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。							学校給食	650
* 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。							摂取基準	26.8

今月の給食について

- 7日：七夕の行事食として、お魚パスタとオクラを使い夜空に輝く天の川に見立てた「七夕汁」
星の形をした「星のハンバーグ」を実施します。
また、季節の果物の「すいか」を取り入れています。
- 19日：毎月19日は食育の日です。
佐世保市産の「なす」を使って「なすのそぼろ炒め」を実施します。



★季節の野菜として「なす」「きゅうり」「とうがん」「ズッキーニ」「ピーマン」「オクラ」を取り入れています。



なす

鮮やかなむらさき色の皮には、体内の酸化をおさえる「ナスニン（ポリフェノール）」がおおくふくまれています。
なすにはとげがあります。新鮮でおいしいなすほど、とげがするどいので気をつけましょう。



トマト

真っ赤な色には、栄養成分（リコピン）がいっぱい。
老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCがたっぷりです。
種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンには、血液をサラサラにする効果があります。

佐世保市産

きゅうり・パセリ・とうがん・なす・煮干し

長崎県産

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
ねぎ・ほうれん草・しょうが・かぼちゃ
アスパラガス・えのきたけ・しいたけ
エリンギ・すいか・わかめ・ひよこつる
お魚ボール・大豆

