



日 (曜)	こんだてめい 献立名		からだをつくる (赤)		からだ ちょうし ととの 体の調子を整える (緑)		ねつ ちから 熱や力になる (黄)		エネルギー	かてい た 家庭で食べて ほしい食品
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ろくごういばく ちやうし 緑黄色野菜	4群 た ちやうし その他の野菜	5群 たんぱくいかん 炭水化物	6群 しじつ 脂質		
1 (金)	ごはん あつあげとやさいのうまに いそかあえ	ぎゅうにゅう オレンジ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ さといも さとう	あぶら	626 kcal 20.6g	 さかな
4 (月)	コッペパン あおじそスパゲティ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あおじそ あかピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	653 kcal 27.4g	 くだもの
5 (火)	じてんしゃめし みそしる あつやきたまご	ぎゅうにゅう ごますあえ	あぶらあげ あつあげ むぎみそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ なす もやし ごぼう	こめ じゃがいも さとう	ごま	631 kcal 24.5g	 やさい
6 (水)	ごはん すましじる いわしのかんろに くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ いわし	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	613 kcal 23.0g	 やさい
7 (木)	パインパン ごぼうのクリームスープ ししゃもフライ しおもみきゅうり	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ ししゃも	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり	パインパン じゃがいも	あぶら	666 kcal 26.2g	 たまご
8 (金)	ごはん にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの オレンジ	ぎゅうにゅう ふりかけ	ぶたにく さつまあげ ふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	641 kcal 20.4g	 かいそう
11 (月)	コッペパン コンソメスープ れいとうようなし しろみざかなのトマトソースあえ	ぎゅうにゅう	ウィンナー しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	たまねぎ れいとうようなし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	637 kcal 28.8g	 まめ
12 (火)	ごはん ジージャーとうふ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	623 kcal 23.6g	 いも
13 (水)	ごはん ひょつつのすいもの なすのみそに ゆのきメロン	ぎゅうにゅう	とうふ かまぼこ あいびきにく こめみそ	ぎゅうにゅう ひょつつる	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい なす えだまめ メロン	こめ さとう	あぶら	619 kcal 21.4g	 やさい
14 (木)	こめこパン カレービーンズ オムレツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	647 kcal 31.0g	 にゅうせいひん
15 (金)	ひじきごはん けんちんじる さんまのしおやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう	とりひきにく さんま あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ あかじそ	ごぼう きゅうり こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	645 kcal 29.7g	 やさい
18 (月)	コッペパン タイピーエン りんかけだいず ミニトマト	ぎゅうにゅう	ぶたにく うすらのたまご かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ミニトマト	キャベツ もやし	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	589 kcal 27.5g	 さかな
19 (火)	ハヤシライス (むぎごはん) アスパラサラダ パナナ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ コーン パナナ	こめ むぎ さとう	あぶら	715 kcal 20.9g	 こざかな
20 (水)	ごはん じゃがいものそばろに ｺｰﾝｼｭｳﾏｲ ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう	あいびきにく さつまあげ コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり セロリー	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	670 kcal 22.9g	 やさい
21 (木)	しょくパン こめことうにゅうのポタージュ こまつなサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ コーン きゅうり	しょくパン じゃがいも こめこ さとう いちごジャム	あぶら	631 kcal 24.1g	 たまご
22 (金)	ごはん やさいわん いわしのみぞれに うらかみそばろ	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん いんげん ほうれんそう	はくさい しめじ ごぼう もやし こんにゃく	こめ さとう	あぶら	607 kcal 24.7g	 まめ
25 (月)	ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ	ナン じゃがいも	あぶら	612 kcal 28.7g	 やさい
26 (火)	ビビンバ (むぎごはん・やきにく・ナムル・きんしたまご) チンゲンサイのスープ ミニゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく こめみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし	こめ むぎ さとう ミニゼリー	あぶら ごま	636 kcal 25.3g	 さかな
27 (水)	ごはん とりごぼうじる ゆでやさい いっしょくソース	ぎゅうにゅう	とりにく さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり こんにゃく	こめ さとう	あぶら	658 kcal 24.0g	 にゅうせいひん
28 (木)	くろざとうパン ごもくうどん えだまめチャンプルー なまパイ	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ パイン	くろざとうパン うどん さとう	あぶら	610 kcal 25.2g	 やさい
29 (金)	ごはん わかめスープ やきにく	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく おさかなボール こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが りんご	こめ さとう	あぶら ごま	642 kcal 23.5g	 たまご

＊献立上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。栄養価は中学年（3・4年生）の値です。

＊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。

★今月の給食について★

※6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。カミカミメニューをとり入れています。

5日（火）・・・「自転車飯」は、いりこが入った混ぜご飯です。雲仙市の郷土料理です。

6日（水）・・・「茎わかめのきんぴら」は、長崎県産の茎わかめを使用したきんぴらです。

7日（木）・・・「塩もみきゅうり」には、旬の「きゅうり」を使います。

11日（月）・・・「白身魚のトマトソースあえ」には、佐世保市でとれたシイラを使います。

13日（水）・・・「柚木町で作られた「柚木メロン」をつけています。

19日（火）・・・「アスパラサラダ」には、佐世保市でつくられたアスパラガスを使用します。

27日（水）・・・「さばフライ」には、長崎県でとれたさばを使用します。



学校でも、様々な食育の取り組みが行われています。ご家庭でも、身近な食育に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・煮干し・シイラ・ほうれん草・パセリ・ミニトマト・
なす・アスパラガス・きゅうり・柚木メロン

《長崎県産》

米粉・にんじん・キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・ねぎ・しいたけ・
えのきたけ・エリンギ・しめじ・茎わかめ・わかめ・ひじき・さば