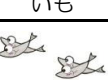


日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		ねつや力になる(黄)		エネルギー たんぱく質 kcal たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
2 (月)	しょくパン　ぎゅうにゅう ビーフンじる　トマト　チョコジャム だいずといりこのつくだに	ぶたにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ トマト	たまねぎ コーン	しょくパン ビーフン　さとう チョコジャム		633 kcal 28.0g	 やさい
3 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに ごますあえ	とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ　キャベツ グリーンピース こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	652 kcal 22.8g	 たまご
4 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる マーボーなす　すいか	あじ あいびきにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	なす　たまねぎ えのきたけ　しょうが すいか	こめ さとう かたくりこ	あぶら	620 kcal 24.0g	 いも
5 (木)	コッパン　ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに ぐいりオムレツ　もやしのソテー	ウインナー ぐいりオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかピーマン	たまねぎ もやし	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	641 kcal 25.2g	 こざかな
6 (金)	えだまめごはん　ぎゅうにゅう うおそうめんじる　ほしがたコロッケ ピリからきゅうり　レモンゼリー	うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ　しいたけ えだまめ きゅうり	こめ レモンゼリー コロッケ　さとう	あぶら　ごま ごまあぶら	683 kcal 20.3g	 まめ
9 (月)	くろざとうパン　ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ　しおもみやさい さかなのレモンソースあえ	とりにく さかな(ホキ)	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン レモン	くろざとうパン さとう かたくりこ	あぶら	580 kcal 28.2g	 きのこ
10 (火)	ゆかりごはん　ぎゅうにゅう ごもくまめ こんぶサラダ(きんしたまごいり)	ぎゅうにく さつまあげ だいず　たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ゆかり(あかじそ)	ごぼう　キャベツ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	642 kcal 22.6g	 くだもの
11 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん さばのみぞれに　おひたし	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　ごぼう しいたけ　もやし だいこん	こめ さとう		632 kcal 23.0g	 にゅうせいひん
12 (木)	コッパン　ぎゅうにゅう ミネストローネ チーズポテト　バナナ	とりにく てぼうまめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ　しめじ セロリ バナナ	コッパン じゃがいも	あぶら マーガリン	629 kcal 25.5g	 さかな
13 (金)	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	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ　なす みかん　パイン おうとう　りんご	こめ　むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	707 kcal 19.0g	 たまご
17 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ もやしときゅうりのナムル	ぶたにく あつあげ　あかみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　エリンギ しょうが　きゅうり もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	669 kcal 26.0g	 くだもの
18 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう とうがんいりスープ きびなごのてんぷら　きんぴら	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう	とうがん ごぼう	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	632 kcal 23.5g	 いも
19 (木)	たまごパン　ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ フレンチサラダ　やさいジュース	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト アスパラガス やさいジュース	たまねぎ　なす しめじ キャベツ	たまごパン スパゲティ さとう	あぶら	651 kcal 25.0g	 にゅうせいひん
20 (金)	むぎごはん　ぎゅうにゅう みそしる　あじつけのり とうふチャンプルー　オレンジ	あぶらあげ ぶたにく　たまご とうふ　むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん かぼちゃ にがうり	たまねぎ オレンジ	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	635 kcal 21.9g	 きのこ

*献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。佐世保市産・・・精白米(ひのひかり)・牛乳・煮干し・きゅうり・
栄養価は中学年(3・4年生)の値です。かぼちゃ・なす・冬瓜・アスパラガス・にがうり
*毎月19日は食育の日です。学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。長崎県産・・・にんじん・じゃがいも・えのきたけ・生椎茸・しめじ・キャベツ・
トマト・たまねぎ・生姜・ねぎ・すいか・きびなご・わかめ・大豆

！夏バテを防ぐ食事のポイント

夏野菜を食べよう！



バランスよく食べよう！



量より質が大切です

テつぶん(鉄分)不足に注意！



こまつな　小松菜

しょくよく(食欲)を増す工夫を！



ごみ　やさい　さんみ　しょくよく
香味野菜や酸味で食欲アップ

な　　(納豆)、うなぎ、
豚肉で疲労回復！



ビタミンB群を多く含みます

い　　(胃腸)に
優しい食事のとり方を！



ジュース　アイス　とり過ぎ

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

水分補給方法



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。