



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, vitamins, energy, and fiber. Includes icons for each day's meal.

*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。*栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

Table with 2 columns: Energy (650 kcal) and Fiber (26.8g).

*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★

- 4日: 新メニュー「チキンのトマト煮」を実施します。
5日: 五穀と五種豆の入った新しいメニューです。
6日: 七夕の行事食として、「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星のコロッケ」を取り入れています。
19日: 毎月19日は食育の日です。佐世保産の「なす」「とうがん」を使用します。
季節の野菜・果物として「なす」「きゅうり」「かぼちゃ」「トマト」「すいか」を取り入れています。



佐世保市産
精白米・牛乳・ほうれん草・煮干し・パセリ
きゅうり・なす・とうがん

長崎県産
さば・にんじん・じゃがいも・キャベツ
かぼちゃ・えのきたけ・しめじ・すいか
わかめ・ひよこつる

夏野菜をたくさん食べよう!



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。



かぼちゃ
ビタミンAのもとであるカロテンがたくさんふくまれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけます。



ピーマン
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCをたくさんふくんでいます。横に輪切りするより、縦に細く切ったほうが、細胞をこわさないため、苦みを少なく感じます。



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。