



Table with columns for Day, Name, Energy, and Food Groups (1-6 groups). Rows 1-30 list daily menus with ingredients and nutritional values.

*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。
*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。
*毎月19日は食育の日です。今月は、佐世保市産のほうれん草、たまねぎ、長崎県産のシイラ・きゅうりを使用する予定です。

6月4日~10日は



よくかむことは、歯の健康に役立つだけでなく、消化をよくしたり、脳の働きもよくすることにもつながります。この週間は、かみごたえのある、ごぼうや豆、カルシウムがたくさん入った小魚や、厚揚げなどの食材を取り入れています。



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・煮干し・ほうれん草・パセリ・トマト・たまねぎ・柚木メロン
《長崎県産》 にんじん・キャベツ・きゅうり・じゃがいも・ねぎ・しいたけ・エリンギ