平成29年度 ７月 **学校給食献立予定表** 佐世保市立花高小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー	たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
3（月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう だいずとウィンナーのトマトに オムレツ　ドレッシングサラダ	だいず オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ　きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	612 kcal	25.0g	きのこ
4（火）	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ くきわかめのすのもの　すいか	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	エリンギ　たまねぎ しょうが　きゅうり すいか　こんにゃく	こめ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	680 kcal	22.9g	いも
5（水）	ごはん　ぎゅうにゅう なすのみそしる　いわしのみぞれに うらかみそぼろ	あぶらあげ みそ　さつまあげ いわし　ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	なす　たまねぎ ごぼう　もやし こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	621 kcal	23.9g	たまご
6（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ミネストローネ チーズポテト　しおもみきゅうり	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　セロリ しめじ きゅうり	コッペパン マカロニ じゃがいも	あぶら マーガリン	607 kcal	24.6g	まめ
7（金）	えだまめごはん　ぎゅうにゅう うおそうめんじる　さばフライ かおりあえ　レモンゼリー	かまぼこ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ あおじそ	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ レモンゼリー	あぶら	673 kcal	24.4g	やさい
10（月）	コッペパン　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	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	たまねぎ　なす エリンギ　キャベツ パイン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	619 kcal	23.7g	こざかな
11（火）	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる さんまおかかに　おひたし	とうふ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　もやし きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう		573 kcal	20.5g	くだもの
12（水）	なつやさいカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） フルーツカクテル	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ　なす りんご　パインかん ももかん　みかんかん	こめ　むぎ カクテルゼリー	あうら	704 kcal	18.5g	にゅうせいひん
13（木）	たまごパン　ぎゅうにゅう ごもくビーフン　だいがくまめ やさいジュース	ぶたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン やさいジュース	たまねぎ　キャベツ もやし しいたけ	たまごパン ビーフン　かたくりこ さつまいも　さとう	あぶら ごまあぶら	694 kcal	27.1g	かいそう
14（金）	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが あつやきたまご　あまずあえ	ぶたにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	671 kcal	23.9g	たまご
18（火）	ゆかりいりむぎごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる とうふチャンプルー　ミニピーチゼリー	とびうおボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら あかじそ	たまねぎ　もやし しめじ　にがうり	こめ　むぎ はるさめ ピーチゼリー	あぶら ごまあぶら	603 kcal	24.0g	にゅうせいひん
19（水）	ごはん　ぎゅうにゅう わかめスープ マーボーなす　バナナ	とうふ 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	たまねぎ　なす えのきたけ　しょうが バナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	625 kcal	21.0g	いも
20（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう やきそば　トマト きびなごごまフライ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト	たまねぎ もやし キャベツ	コッペパン ちゃんぽんめん	あぶら	602 kcal	26.4g	くだもの

＊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。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊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。

佐世保市産・・・・・精白米（ひのひかり）・牛乳・煮干し・きゅうり・かぼちゃ・なす

長崎県産・・・・・じゃがいも・えのきたけ・生椎茸・エリンギ・生姜・すいか・きびなご・さば

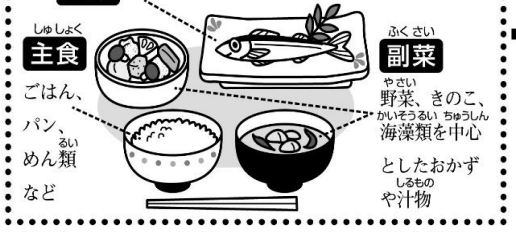


食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。



ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



旬の夏野菜をとる



★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

夏バテを防ぐ食事のポイント

