



Table with columns for Day (曜), Meal Name (献立), and Nutritional/Ingredient categories (からだをつくる, 体の調子を整える, 熱や力になる, エネルギー, 家庭で食べる). Rows list daily meals from 1st to 29th, including items like むぎごはん, コッペパン, ごはん, etc.

敬老の日

\* 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。
\* 毎年19日は食育の日です。今月は、佐世保市産のがらうり、長崎県産の冷凍みかんを使用する予定です。



朝ごはんを食べたくなるポイント
★夜更かしをしない
★毎日決まった時間に食卓につく
★少量でも食べる習慣をつける
★夜食をひかえる



- 《佐世保市産》
精白米・煮干し・きゅうり・とうがん
にがうり・なす・れんこん・パセリ
トマト
《長崎県産》
えのきたけ・しいたけ・えりんぎ
しょうが・はねぎ・冷凍みかん

—