

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (月)	牛乳 コッペパン ビーンズスープ プレーンオムレツ ラタトゥイユ	ぶたにく だいす たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ なす ズッキーニ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	588 27.7
2 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 豆腐チャンプルー すいか	おさかなホール あぶらあげ むぎみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にはら	たまねぎ にながうり すいか	こめ	あぶら ごまあぶら	602 23.5
3 (水)	牛乳 夏野菜カレー (麦ごはん) アスパラサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン アスパラガス	たまねぎ なす きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	634 20
4 (木)	牛乳 パインパン コンソメスープ 白身魚フライ フレンチサラダ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ えだまめ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	588 25
5 (金)	牛乳 ごはん 七タ汁 星のハンバーグ 塩もみきゅうり 冷凍洋菜	うおそうめん とうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ようなし	こめ こめこまカロコ さとう かたくりこ		602 21
8 (月)	牛乳 黒砂糖パン 棒チーズ なす入りミートスパゲティ コールスローサラダ	あいびぎにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ キャベツ コーン	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	630 24.9
9 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜の吸い物 さんま甘露煮 クービーリチー	とりにく あつあげ さんま ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	とうがん たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	593 25.8
10 (水)	牛乳 ごはん カレー肉じゃが じゃこサラダ (しらす干し)	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	602 22.5
11 (木)	牛乳 コッペパン 豆ポタージュ 小松菜サラダ (ツナ)	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	636 28.5
12 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 甘酢和え 子持ちししゃもフライ オレンジ	とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ しめじ もやし オレンジ	こめ さとう	あぶら	595 20.6
16 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ひよっつるの酢のもの (錦糸卵)	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	632 23
17 (水)	牛乳 牛丼 (麦ごはん) 夏野菜のレモンあえ バナナ	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん 赤ピーマン ねぎ	こんにやく たまねぎ しょうが きゅうり コーン レモン バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ		601 24.8
18 (木)	牛乳 コッペパン ココア豆 タイプーエン (うすらの卵) いちごジャム	うすらのたまご ぶたにく だいす かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ いちごジャム		612 26.1
19 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根の酢のもの ふりかけ	とりひきにく さつまあげ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま	590 21.5
22 (月)	牛乳 パーカーハウスパン コーンクリーム スープ ウィンナーのケチャップ煮 ゆでキャベツ レモンゼリー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウス じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	621 23.1

\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。 \*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。  
\*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。

○ 5日：七夕の日の行事食献立です。お魚パスタを使い夜空に輝く天の川に見立てた「七タ汁」  
星の形をした「星のハンバーグ」を実施します。

○ 19日：毎月19日は『食育の日』です。佐世保市産・長崎県産の食材を使った献立を実施しています。  
今月は長崎県産のかぼちゃを使った「かぼちゃのそぼろ煮」です。  
地元の旬の美味しい食材を知ってもらえたらと思います。

★ 季節の野菜・果物として「なす」「きゅうり」「とうがん」「ズッキーニ」「ピーマン」「にながうり」「トマト」「すいか」を取り入れています。

★今月の地場産物★  
【佐世保産】  
精白米・牛乳・煮干し・なす  
きゅうり・パセリ・ほうれん草  
【長崎県産】  
麦・大豆・わかめ・にんじん・ねぎ  
たまねぎ・かぼちゃ・じゃがいも・キャベツ・切り干し大根・アスパラガス・にながうり・えのきたけ・ひよっつる・エリンギ・しょうが

## 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含まれています。  
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をたくさん含んでいます。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)」が多く含まれています。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。