令和元年度　６月　学校給食献立予定表　佐世保市立針尾小学校

| 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） | パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのスープ　スライスチーズ<br>にこみハンバーグ　ゆでキャベツ | ベーコン<br>こうやどうふ<br>ハンバーグ | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>こまつな | たまねぎ　コーン<br>キャベツ | パーカーハウスパン<br>さとう | | 655 kcal<br>30.6g | くだもの |
| ４（火） | こざかなチャーハン　ぎゅうにゅう<br>チンゲンサイのスープ　ゆかりあえ<br>かぼちゃひきにくサンドフライ | たまごそぼろ<br>とうふ<br>とりにく | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし | にんじん　ピーマン<br>チンゲンサイ　あかじそ<br>かぼちゃフライ | たまねぎ<br>きゅうり | こめ　むぎ | あぶら | 613 kcal<br>20.9g | やさい |
| ５（水） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>さんまのゆずみそに　こんぶあえ | ぎゅうにく<br>さんま | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>キャベツ<br>こんにゃく | こめ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | 690 kcal<br>24.6g | まめ |
| ６（木） | コッペパン　ぎゅうにゅう<br>ごもくうどん<br>りんかけだいず　ヨーグルト | とりにく<br>あぶらあげ<br>だいず | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ　はくさい<br>ごぼう | コッペパン<br>うどん　さとう<br>かたくりこ | | 674 kcal<br>27.4g | たまご |
| ７（金） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>みそしる　いわしのしょうがに<br>れんこんのきんぴら　オレンジ | あつあげ<br>いわし<br>むぎみそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ　なす<br>れんこん　オレンジ | こめ<br>さとう | あぶら | 631 kcal<br>20.9g | いも |
| １０（月） | こめこパン　ぎゅうにゅう<br>ごぼうのｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ　しおもみキャベツ<br>ししゃもいそべフリッター | とりにく | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ししゃも | にんじん | たまねぎ<br>ごぼう<br>キャベツ | こめこパン<br>じゃがいも<br>こむぎこ | あぶら | 630 kcal<br>27.1g | やさい |
| １１（火） | カレーピラフ　ぎゅうにゅう<br>コンソメスープ　オムレツ<br>かおりあえ　バナナ | とりひきにく<br>おさかなボール<br>オムレツ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう<br>あおじそ | たまねぎ　グリンピース<br>きゅうり<br>バナナ | こめ | あぶら | 636 kcal<br>24.8g | かいそう |
| １２（水） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>あつあげとやさいのうまに<br>えだまめチャンプルー | あつあげ　とりにく<br>かつおぶし<br>おさかなｿｰｾｰｼﾞ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>いんげん | たまねぎ　れんこん<br>しいたけ　キャベツ<br>えだまめ | こめ<br>さといも<br>さとう | あぶら | 669 kcal<br>23.6g | にゅうせいひん |
| １３（木） | コッペパン　ぎゅうにゅう<br>ポークビーンズ<br>ひじきサラダ　れいとうみかん | ぶたにく<br>だいず | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>トマト | たまねぎ　きゅうり<br>コーン<br>みかん | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | 642 kcal<br>26.2g | さかな |
| １４（金） | むぎごはん　ぎゅうにゅう<br>ぶたじる<br>ぶりのてりやき　ごまあえ | ぶたにく<br>あつあげ<br>ぶり　むぎみそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつな　はねぎ | ごぼう　しょうが<br>こんにゃく<br>もやし | こめ　むぎ<br>さとう | ごま | 646 kcal<br>23.9g | こざかな |
| １７（月） | くろざとうパン　ぎゅうにゅう<br>カレースパゲティ<br>じゃこサラダ | あいびきにく | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし | にんじん<br>アスパラガス | キャベツ<br>グリンピース<br>たまねぎ | くろざとうパン<br>スパゲティ<br>さとう | あぶら | 606 kcal<br>24.0g | たまご |
| １８（火） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>ちゅうかふうあえもの | あいびきにく<br>とうふ　たまご<br>あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>はねぎ | たまねぎ　エリンギ<br>しょうが　きゅうり<br>セロリー | こめ<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら<br>ごまあぶら | 670 kcal<br>26.8g | やさい |
| １９（水） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>やさいわん　あじフライ<br>くきわかめのいために　メロン | とりにく<br>あぶらあげ<br>とうふ　あじ | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ | にんじん<br>ほうれんそう<br>いんげん | はくさい<br>ごぼう<br>メロン | こめ<br>さとう　パンこ<br>こむぎこ | あぶら | 599 kcal<br>22.5g | やさい |
| ２０（木） | しょくパン　ぎゅうにゅう<br>せんぎりやさいのスープ<br>チーズポテト　ミニトマト | とりにく<br>ベーコン | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>パセリ<br>トマト | たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン | しょくパン<br>じゃがいも | あぶら<br>マーガリン | 604 kcal<br>24.2g | まめ |
| ２１（金） | ハヤシライス　ぎゅうにゅう<br>（むぎごはん）<br>フレンチサラダ　オレンジ | ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ　しめじ<br>グリンピース　キャベツ<br>きゅうり　オレンジ | こめ　むぎ<br>さとう | あぶら | 677 kcal<br>20.1g | やさい |
| ２４（月） | コッペパン　ぎゅうにゅう<br>やきそば<br>いりこのつくだに　パイン | ぶたにく<br>かまぼこ<br>ちくわ | ぎゅうにゅう<br>いりこ | にんじん<br>ピーマン | たまねぎ　キャベツ<br>もやし<br>パイン | コッペパン<br>ちゃんぽんめん<br>さとう | あぶら<br>ごま | 604 kcal<br>29.3g | にゅうせいひん |
| ２５（火） | ぶたどん　ぎゅうにゅう<br>ごぼうサラダ<br>ごまドレッシング　ももゼリー | ぶたにく<br>てんぷら<br>ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | こんにゃく　たまねぎ<br>エリンギ　ねぶかねぎ<br>ごぼう　きゅうり | こめ<br>さとう　ももゼリー<br>かたくりこ | あぶら<br>ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 684 kcal<br>24.7g | たまご |
| ２６（水） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ちゅうかスープ　しおもみやさい<br>シイラのトマトソースあえ | ぶたにく<br>とうふ<br>しいら | ぎゅうにゅう | にんじん　はねぎ<br>ピーマン　トマト<br>ブロッコリー | もやし<br>たまねぎ<br>コーン | こめ<br>さとう　はるさめ<br>かたくりこ | あぶら | 667 kcal<br>20.4g | やさい |
| ２７（木） | ナン　ぎゅうにゅう<br>ポテトとキャベツのスープ<br>キーマカレー　バナナ | とりにく<br>あいびきにく<br>だいず | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ<br>キャベツ<br>バナナ | ナン<br>じゃがいも | あぶら | 581 kcal<br>25.1g | やさい |
| ２８（金） | ごはん　ぎゅうにゅう<br>じゃがいものそぼろに<br>あつやきたまご　おひたし | あいびきにく<br>てんぷら<br>あつやきたまご | ぎゅうにゅう | にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>こんにゃく<br>キャベツ | こめ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | 691 kcal<br>25.5g | さかな |

＊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。

| 学校給食摂取基準 エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 650 kcal | 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★

※6月4日～１０日は、歯と口の健康週間です。カミカミメニューをとり入れています。

４日（火）・・「小魚チャーハン」は、しらす干しが入った混ぜご飯です。

５日（水）・・「昆布あえ」は、細い昆布を使ったあえものです。

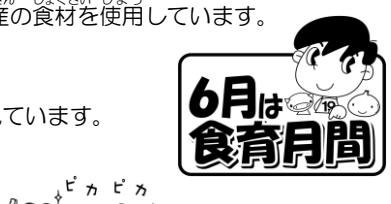
６日（木）・・「りんかけ大豆」は、乾燥大豆を使用しています。

７日（金）・・「いわしのしょうが煮」は、骨ごと食べられる魚の煮ものです。

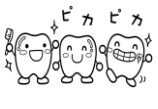
１０日（月）・・「ごぼうのクリームスープ」は、新ごぼうを使います。
「ししゃも磯辺フリッター」は、骨ごと食べられる小魚です。

１９日（水）・・「あじフライ」には、長崎県でとれたあじを使用します。

２６日（水）・・「シイラのトマトソースあえ」は、佐世保でとれたシイラを油で揚げ、トマトソースで和えています。




学校でも、様々な食育の取組が行われています。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・牛乳・煮干し・シイラ・ほうれん草・パセリ・なす・アスパラガス・きゅうり

《長崎県産》
あじ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・ねぎ・しめじ・エリンギ・しいたけ・ミニトマト・茎わかめ・わかめ・ひじき・しょうが・かぼちゃ・メロン・大豆