

日 (曜)	献立名 こんだてめい きゅうりょうめい	からだをつくる (赤) あか		体の調子を整える (緑) からだ ちょうし ととの みどり		熱や力になる (黄) ねつ ちから き		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品 たいてい たた しょくひん
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ ツナサラダ	あいびきにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ なす しめじ キャベツ	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	660 kcal 26.8g	 いも
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ チンジャオロースー パナナ	とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ビーマン あかピーマン	たまねぎ パナナ とうもろこし しょうが エリンギ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	625 kcal 20.4g	 さかな
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに さんまのうめに こんぶあえ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ いんげん	こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	695 kcal 23.0g	 たまご
4 (木)	コッパパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ぼうチーズ カレーポテト オレンジ	ベーコン だいす あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ セロリ オレンジ	コッパパン じゃがいも	あぶら	657 kcal 28.2g	 きのこ
5 (金)	えだまめごはん ぎゅうにゅう うおそうめんじる ほしがたコロッケ しおもみきゅうり ひゅうがなつゼリー	うおそうめん かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	たまねぎ きゅうり えだまめ はくさい	こめ ひゅうがなつゼリー コロッケ	あぶら	691 kcal 20.5g	 まめ
8 (月)	たまごパン ぎゅうにゅう やきビーフン ココアまめ やさいジュース	ぶたにく ちくわ だいす	ぎゅうにゅう	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 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	604 kcal 25.3g	 ござかな
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ごまじゃこあえ れいとうようなし	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく グリンピース きゅうり ようなし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	657 kcal 21.8g	 たまご
10 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる きんぴら いわしのかんろに	あつあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ なす えのきたけ ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら	622 kcal 21.8g	 にく
11 (木)	コッパパン ぎゅうにゅう コンソメスープ プレーンオムレツ フライドポテト いっしょくケチャップ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	コッパパン じゃがいも レンズまめ	あぶら	660 kcal 27.1g	 やさしい
12 (金)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ にくしゅうまい あますあえ	ぶたにく とりにく とうふ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし はくさいキムチ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	598 kcal 23.2g	 にゅうせいひん
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうがんととりにくのもの ししゃものいそべあげ もやしのいためもの	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ	にんじん いんげん にら	こんにゃく とうがん もやし	こめ さといも さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	630 kcal 20.5g	 くだもの
17 (水)	なつやさしいカレー ぎゅうにゅう (むぎごはん) コールスローサラダ	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 キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	690 kcal 19.3g	 かいそう
18 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ りんごジャム さかなのレモンソースあえ トマト	しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ レモン	しょくパン ラビオリ かたくりこ さとう りんごジャム	あぶら	674 kcal 31.3g	 やさしい
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに ひょっつるのすのもの すいか	とうふ ミートボール たまご	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり すいか	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	669 kcal 24.3g	 いも
* 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。									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質
* 栄養価は中学年(3・4年生)の値です。									650 kcal 26.8g

* 学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるかぎり佐世保市産・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「きゅうり」と南 島原産の「ひょっつる」を使った「ひょっつるの酢の物」島原産の「すいか」があります。

「ひょっつる」は南 島原産のわかめをゼリー状に溶かしてし、細長く加工したわかめ麺です。名前の由来は「ひょっ」と思ったときに「つるっ」と食べられるところからきています。

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏野菜を食べよう!

しょうくよく(食欲)を増す工夫を!

バランスよく食べよう!

なっとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!

テつぶん(鉄分)不足に注意!

いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!

水分補給方法

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏野菜を食べよう!

しょうくよく(食欲)を増す工夫を!

バランスよく食べよう!

なっとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!

テつぶん(鉄分)不足に注意!

いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!

水分補給方法

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法