令和2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 ビタミン	4群 ビタミン	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
1（月）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう こうやどうふのスープ　ゆでキャベツ しろみざかなフライ　タルタルソース	とりにく こうやどうふ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ	パーカーハウスパン	あぶら タルタルソース	592 kcal 26.6g	たまご
2（火）	むぎごはん　ぎゅうにゅう ビーフカレー　ひじきサラダ パイン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ　コーン きゅうり　パイン	こめ　むぎ じゃがいも　さとう	あぶら	649 kcal 19.6g	やさい
3（水）	ごはん　ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに さけしおやき　いそかあえ	とりにく あつあげ さけ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ　れんこん もやし	こめ さといも さとう	あぶら	643 kcal 27.9g	こざかな
4（木）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ごぼうのポタージュ　オムレツ しおもみきゅうり	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	ごぼう　たまねぎ きゅうり	くろざとうパン じゃがいも しろいんげんまめﾍﾟｰｽﾄ	あぶら	608 kcal 26.7g	さかな
5（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ひょっつるのすいもの ししゃもフライ　ごまずあえ	おさかなパスタ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも ひょっつる	はねぎ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	631 kcal 22.4g	くだもの
8（月）	はちみつパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナいりやさいソテー　ヨーグルト	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ　もやし コーン	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら	674 kcal 29.3g	かいそう
9（火）	じてんしゃめし　ぎゅうにゅう ぶたじる　えびしゅうまい あまずキャベツ	あぶらあげ ぶたにく　えびしゅうまい あつあげ　むぎみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	ごぼう　キャベツ だいこん　こんにゃく しょうが	こめ さとう さといも		629 kcal 24.5g	たまご
10（水）	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　さんまみぞれに くきわかめのいために	とりにく とうふ　さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	はくさい　たまねぎ しいたけ　だいこん	こめ さとう	あぶら	621 kcal 25.0g	にゅうせいひん
11（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ごもくうどん　だいずといりこのつくだに オレンジ　ぼうチーズ	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう いりこ ぼうチーズ	にんじん ねぶかねぎ	たまねぎ　ごぼう オレンジ	コッペパン うどんめん さとう		653 kcal 29.2g	やさい
12（金）	むぎごはん　ぎゅうにゅう ビビンバ（やきにく・ナムル・たまごそぼろ） ちゅうかスープ	ぎゅうにく　とうふ そぼろたまご こめみそ　おさかなﾎﾞｰﾙ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	しょうが　たまねぎ もやし	こめ　むぎ さとう	あぶら ごま	675 kcal 26.6g	いも
15（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう やさいスープ　カレーポテト ゆのきメロン	ベーコン あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　たまねぎ コーン　セロリ メロン	コッペパン じゃがいも	あぶら	632 kcal 23.4g	さかな
16（火）	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる　いわしのうめに だいずのいそに	とうふ　ぶたにく いわし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん　こんにゃく ごぼう　うめ	こめ さとう さといも	あぶら	616 kcal 24.4g	くだもの
17（水）	むぎごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ バンサンスー（きんしたまご）	あいびきにく とうふ　きんしたまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　エリンギ しょうが　たまねぎ きゅうり	こめ　むぎ さとう　はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	689 kcal 24.7g	やさい
18（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう あおじそスパゲティ　れいとうみかん アスパラサラダ（しらすぼし）	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	アスパラガス にんじん	たまねぎ　しめじ あおじそ　キャベツ れいとうみかん	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	645 kcal 25.2g	たまご
19（金）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる　さばからあげ きゅうりとわかめのすのもの	あぶらあげ さば むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ はねぎ	なす　たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら	630 kcal 22.9g	まめ
22（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう やきそば　いりこのつくだに ももゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽんめん さとう　ももゼリー	あぶら ごま	605 kcal 26.2g	にゅうせいひん
23（火）	むぎごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものちゅうかに　こんぶあえ ミニトマト　ふりかけ	とりにく きぬあつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ミニトマト	こんにゃく　たまねぎ キャベツ　きゅうり	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	628 kcal 20.5g	くだもの
24（水）	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる　いかてんぷら もやしのごまあえ	あぶらあげ とりにく いかてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　しいたけ もやし　コーン	こめ　さとう	あぶら ごま	626 kcal 22.5g	まめ
25（木）	ピタパン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ　オレンジ キーマカレー　かたぬきチーズ	ウインナー あいびきにく	ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ オレンジ	ピタパン じゃがいも レンズまめ	あぶら	560 kcal 24.2g	やさい
26（金）	ごもくごはん　ぎゅうにゅう つみれじる　あつやきたまご ゆかりあえ	とりにく　あつやきたまご あぶらあげ　むぎみそ とうふ　ﾀﾁｳｵﾎﾞｰﾙ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう　はくさい きゅうり　あかじそ	こめ　さとう さといも		625 kcal 28.8g	こざかな
29（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう こめことうにゅうのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　オレンジ しらすいりソテー（しらすぼし）	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ　こまつな あかピーマン	キャベツ　たまねぎ オレンジ	コッペパン じゃがいも　こめこ しろいんげんまめﾍﾟｰｽﾄ	あぶら	597 kcal 25.1g	さかな
30（火）	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる　さばみそに きりぼしだいこんのすのもの	かまぼこ さば　みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　きりぼしだいこん きゅうり	こめ　はるさめ さとう	ごま	615 kcal 20.0g	やさい

学校給食摂取基準 エネルギー	たんぱく質
650 kcal	26.8g

＊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。

★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（木）・・「ごぼうのポタージュ」は、新ごぼうを使います。

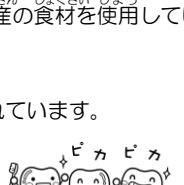
5日（金）・・「ししゃもフライ」は、骨ごと食べられる小魚です。

8日（月）・・「ポークビーンズ」の大豆、「ヨーグルト」にはカルシウムが多く含まれています。

9日（火）・・「自転車飯」はいりことごぼうを混ぜ込んだ炊き込みご飯です。

10日（水）・・噛み応えのある茎わかめを取り入れた「茎わかめの炒め煮」を実施します。

19日（金）・・毎月19日は食育の日です。旬のなす、かぼちゃを取り入れた季節の「みそ汁」を実施します。また、佐世保産のきゅうりを使用した、「きゅうりとわかめの酢の物」を実施します。



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・ほうれん草・煮干し・パセリ・なす・きゅうり
柚木メロン

《長崎県産》

さば・にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ・はくさい
アスパラガス・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