



※7月21日以降の献立予定表は、後日配布いたします。

Main table with columns for Day, Dish Name, Nutritional Info (Energy, Protein, Fat, etc.), and Food Category. Includes icons for each dish.

*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★

- 7日：七夕の行事食として、「とうもろこしごはん」「魚そうめん汁」「皇型コロッケ」を取り入れています。
○ 9日：「枝豆チャンプルー」を実施します。チャンプルーは、沖縄の方言で、「ごちやませ」という意味です。
○ 13日：「ミネストローネ」を、旬の生トマトで作ります。
○ 17日：毎月19日は食育の日です。今月は17日に実施します。県内産のかぼちゃをたくさん使った「かぼちゃの詰め煮」を予定しています。「ひよこつる」は、南島原市の特産品で、わかめからできた麺です。

季節の野菜・果物として「なす」「とうもろこし」「きゅうり」「かぼちゃ」「トマト」「すいか」などを献立に取り入れています。

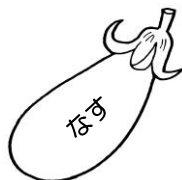
夏野菜をたくさん食べよう！



真っ赤な色には、栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCをたくさんふくんでいます。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。



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)」がおおくふくまれています。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。



ビタミンAのもとであるカロテンがたくさんふくまれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけます。



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼいぼがあるのが特徴。97%が水分ですが、カリウムをふくんでいて、むくみやだるさをとり、血圧を正常に保つ働きがあります。

佐世保市産
精白米・牛乳・ほうれん草・煮干し・パセリ
きゅうり・なす

長崎県産
鶏肉・さば・きびなご・にんじん・じゃがいも・ねぎ
キャベツ・かぼちゃ・トマト・えのきたけ・しめじ・すいか
冷凍みかん・わかめ・ひよこつる・大豆

Summary table for school lunch nutrition: 学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質 650 kcal 26.8g