

令和2年

7・8月

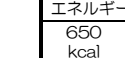
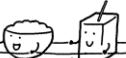
学校給食献立予定表

佐世保市立針尾小学校

日 (曜)	こん 献	だて 立	めい 名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー	家庭で食べてほしい食品
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				たんぱく質	カルシウム	ビタミン		水分・炭水化物	脂質		

7月											
21 (火)	ごはん なつやさいのみそしる しそあじひじき	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき ヨーグルト	かぼちゃ	とうがん	なす	こめ さといも		640 kcal 22.1g	
22 (水)	ぶたどん (ごはん) ももゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが こんにゃく しいたけ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ ももゼリー	あぶら	636 kcal 21.7g	
23 (木)	うみ 海の日										
24 (金)	スポーツの日										
27 (月)	コッペパン ちゃんぽん ミニゼリー (りんご・アセロラ)	ぎゅうにゅう いちごジャム	ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし	キャベツ ねぶかねぎ	コッペパン ちゃんぽんめん いちごジャム りんごゼリー アセロラゼリー	あぶら	602 kcal 22.9g	
28 (火)	マーボーどん (ごはん) プリン	ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが	エリンギ	こめ さとう かたくりこ プリン	あぶら	711 kcal 25.4g	
29 (水)	ハヤシライス (ごはん) れいとうおうとう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	しめじ おうとう	こめ	あぶら	655 kcal 20.4g	
30 (木)	コッペパン ワンタンスープ チョコだいずクリーム	ぎゅうにゅう いっしょくこざかな	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	もやし コーン	コッペパン ワンタン チョコだいずクリーム		654 kcal 27.6g	
31 (金)	チキンカレーライス (ごはん) きよほうゼリー	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	えだまめ	こめ じゃがいも きよほうゼリー	あぶら	696 kcal 21.6g	

8月											
24 (月)	コッペパン ちゅうかスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう りんごジャム	とうふ ぶたにく おさかなボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし	たまねぎ	コッペパン はるさめ りんごジャム ももゼリー	あぶら ごまあぶら	642 kcal 23.7g	
25 (火)	ナン ABCスープ キーマカレー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ウインナー あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	コーン	ナン ABCマカロニ	あぶら	609 kcal 27.0g	
26 (水)	ごはん ぶたじる れいとうようなし	ぎゅうにゅう ふりかけ	ぶたにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうがん しょうが	ごぼう ようなし	こめ さといも		599 kcal 19.9g	
27 (木)	コッペパン ラーメン やさしいジュース	ぎゅうにゅう いちごジャム	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん やさしいジュース	たまねぎ キャベツ ねぶかねぎ	もやし コーン	コッペパン ラーメン いちごジャム	あぶら	698 kcal 24.0g	
28 (金)	ぎゅうどん (ごはん) ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しらたき キャベツ ねぶかねぎ	たまねぎ えのきだけ	こめ さとう かたくりこ ひゅうがなつゼリー	あぶら	661 kcal 21.3g	



学校給食摂取基準
エネルギー・たんぱく質

650
kcal
26.8g

★ 地場産物 使用予定 ★

《佐世保産》
精白米・牛乳・煮干し・ほうれん草
なす・冬瓜

《長崎県産》
にんじん・じゃがいも・キャベツ・かぼちゃ
えのきたけ・しめじ・しいたけ・エリンギ
大豆・わかめ

* 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」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

* この期間は、食中毒・熱中症対策をとった給食となるため、料理ひとつあたりの食材数と量が多めになっています。

* 8月31日以降の献立は、次回の献立予定表でお知らせします。

