



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
3 (月)	牛乳 米粉パン ごぼうのクリームスープ ツナと野菜のソテー オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ ごぼう キャベツ なす コーン オレンジ	米粉パン じゃがいも	オリーブオイル		606 31.1	743 36.0
4 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごのから揚げ 切干大根の酢の物	豚肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん しょうが 切り干し大根	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	煮干し	688 29.3	739 30.2
5 (水)	牛乳 ハヤシライス(ごはん) 蒸し野菜 1食ドレッシング (広田小のみ・中学校給食なし)	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	米	1食ドレッシング		689 23.6	<b>給食無し</b>
6 (木)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ カラフルサラダ ブルーベリージャム	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 枝豆 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも 砂糖 ブルーベリージャム	油		685 28.6	770 31.5
7 (金)	牛乳 ごはん ひよっつるの吸い物 コロッケ キャベツのソテー	豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 ひよっつる	ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	米 コロッケ	油	煮干し だし昆布	684 23.9	735 24.8
10 (月)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ トマトソース (広田小のみ・中学校給食なし)	鶏肉 オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	だいこん たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉			631 29.8	<b>給食無し</b>
11 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ 野菜炒め (広田小のみ・中学校給食なし)	豆腐 麦みそ ハンバーグ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン	米 里芋 砂糖 でん粉	油	煮干し	799 29.3	<b>給食無し</b>
12 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 焼きししゃも きゅうりの南蛮漬	鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり	米 里芋 砂糖	ごま油 ごま ラー油	煮干し	752 34.1	803 35.0
13 (木)	牛乳 パーカーハウス チンゲン菜のスープ 鶏肉のハーブマスタード ドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ コーン	パーカーハウスパン はちみつ 砂糖	油		607 29.3	735 33.5
14 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが あじすり身フライ きんぴら	牛肉 厚揚げ あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	油		773 29.7	824 30.6
17 (月)	牛乳 レーズンパン コンソメスープ パンネのミートソース 角チーズ	ベーコン 合びき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ コーン しめじ	レーズンパン パンネ 砂糖			710 33.1	856 37.4
18 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼卵 小松菜のおひたし	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	こんにゃく たまねぎ ごぼう しいたけ もやし	米 砂糖	油	煮干し	740 31.0	791 31.9
19 (水)	牛乳 枝豆ごはん けんちん汁 いか天ぷら 野菜のじゃこ炒め	豆腐 油揚げ いか	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん ねぎ ブロッコリー	枝豆 ごぼう	米 里芋	油	煮干し だし昆布	705 30.3	756 31.2
20 (木)	牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン煮 コールスローサラダ メロン	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ メロン	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		606 21.9	743 26.1
21 (金)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりのナムル 1食小魚	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 小魚	にんじん なら	しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油		697 28.7	748 29.6
24 (月)	牛乳 バインパン ミネストローネ シャーマンポテト 冷凍黄桃	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ セロリ コーン 黄桃	バインパン 麦 じゃがいも	オリーブオイル		615 22.6	763 26.8
25 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロースー 二色ゼリー	豆腐 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが 黄ピーマン	米 砂糖でん粉 二色ゼリー	ごま油 油		669 25.8	720 26.7
26 (水)	牛乳 ビーフカレー(麦ごはん) ビーンズサラダ オレンジ	牛肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		753 24.3	804 25.2
27 (木)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン 肉シュウマイ ほうれん草のソテー	豚肉 うすら卵 かまぼこ シュウマイ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし きくらげ コーン	黒砂糖パン 春雨	ごま油 油		650 30.6	787 34.9
28 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばの生姜煮 茎わかめの酢の物	卵 かまぼこ 豆腐 さば	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	米 でん粉 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	689 30.1	740 31.0
※天候等により献立を変更する場合があります。								学校給食	780	830
※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。								摂取基準	32.2	34.2

○佐世保市産の食材(予定)

○長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 パセリ

豆腐・わかめ・人参・ほうれん草・玉葱・キャベツ・きゅうり・きびなご・ひよっつる・米粉

## よくかむと良いことたくさん!



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止します。

## 6月は食育月間です

毎月19日は「食育の日」です。

- 3日(月)に、県内産の米粉を使用した「米粉パン」を予定しています。
- 4日(火)に、長崎県で採れたきびなごを使用した「きびなごのから揚げ」を取り入れています。
- 7日(金)に、長崎県産のひよっつるを使用した「ひよっつるの吸い物」を取り入れています。
- 6月20日(木)は県内産のメロンを予定しています。

