

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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 はちみつパン ビーフン汁 アジのレモンソースかけ 塩もみきゅうり	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ レモン きゅうり	はちみつパン ビーフン かたくりこ さとう	あぶら	562 26.1
4 (火)	牛乳 小魚チャーハン 高野豆腐のスープ 肉シュウマイ 甘酢キャベツ ヨーグルト	ぶたにく とりにく こうやどうふ しゅうまい	ぎゅうにゅう しらすほし ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら	605 25.8
5 (水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 茎わかめの酢の物 【別配缶】 錦糸卵	あいびきにく どうふ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	605 23.7
6 (木)	牛乳 コッペパン 野菜スープ コロッケ セルフごぼうサラダ ごまドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	コッペパン コロッケ	あぶら ごまドレッシング	607 23
7 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 いわし生姜煮 大豆とひじきの炒り煮 バナナ	おさかなボール いわし とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ バナナ	こめ さとう	あぶら	639 24.8
10 (月)	牛乳 黒砂糖パン 青じそスパゲティ キャロットサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ しめじ キャベツ みかん	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	595 23.3
11 (火)	牛乳 ごはん 豆腐と肉団子の煮物 厚焼卵 おひたし	どうふ ミートボール たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	639 26
12 (水)	牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース パイン おうとう	こめ むぎゼリー	あぶら	632 18.2
13 (木)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のホトトギス 白身魚フライ ミニトマト	とりにく しろいんげんまめ どうにゅう ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	たまねぎ	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら	633 29.1
14 (金)	牛乳 ごはん (少なめ) 五目うどん 枝豆チャンプルー 梅干し メロン	とりにく あぶらあげ おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ うめぼし メロン	こめ うどん さとう	あぶら	614 22.4
17 (月)	牛乳 コッペパン 干切り野菜のスープ チーズポテト 冷凍みかん	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	625 26.9
18 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの煮付け もやしのごまあえ	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	なす たまねぎ えのきたけ しょうが もやし	こめ さとう	ごま	588 24.7
19 (水)	牛乳 豚丼 (麦ごはん) きゅうりとわかめの酢の物 (しらす干し)	ぶたにく こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし	にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	566 22.1
20 (木)	牛乳 米粉パン 豆とじゃがいものトト煮 プレーンオムレツ レモンあえ	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ レモン	こめパン じゃがいも さとう	あぶら	580 27.1
21 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ 回鍋肉 一食ナッツ	おさかなボール ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ マロニー さとう かたくりこ	あぶら ミックスマツ	590 24
24 (月)	牛乳 コッペパン ツナ入り野菜ソテー かぼちゃのクリームスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら	594 26.1
25 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんまゆず味噌煮 ごま酢あえ	ぶたにく さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎこんにやく もやし ゆず	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	673 24.9
26 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 春雨の酢の物 オレンジ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん きゅうり オレンジ	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	632 21.6
27 (木)	牛乳 ナン わんたんスープ キーマカレー バナナ 角チーズ	とりにく かまぼこ あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ バナナ	ナン ワンタン	あぶら	629 30.9
28 (金)	牛乳 キムタクごはん ししゃもフライ とうもろこしのスープ 塩もみキャベツ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん なら ほうれんそう	はくさいキムチ たくあん たまねぎ コーン キャベツ	こめ	あぶら	609 23.3

* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。 * 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。
* 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。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

★今月の地場産物★
【佐世保産】
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草
【長崎県産】
麦・大豆・豆腐・わかめ・くきわかめ
にんじん・たまねぎ・キャベツ
じゃがいも・えのきたけ・タチウオボール
しいたけ・エリンギ・メロン

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう