献＊立＊表

平成２９年度
佐世保市立黒島小中学校

日曜	7月	血や肉になるもの（赤） たんぱく質を多く含む	血や肉になるもの（赤） カルシウムを多く含む	体の調子を整えるもの（緑） カロテンを多く含む	体の調子を整えるもの（緑） ビタミンを多く含む	熱や力になるもの（黄） 炭水化物を多く含む	熱や力になるもの（黄） 脂質を多く含む	エネルギー（kcal）	たんぱく質(g) 小	たんぱく質(g) 中
3（月）	ごはん　牛乳　わかめスープ 鶏家豆腐　オレンジ	あじボール 豆腐	わかめ	ほうれん草	もやし　えのきたけ しょうが　オレンジ	でん粉　砂糖	油	607	26.0	762	31.7
4（火）	コッペパン　牛乳　なす入りミートスパゲティ 小松菜サラダ（ツナ）	ツナ		トマト 小松菜	にんにく　なす レモン	砂糖 スパゲティ	油	650	26.0	817	32.2
5（水）	ごはん　牛乳　かぼちゃの含め煮 きびなごの天ぷら　ピリ辛きゅうり	厚あげ	きびなご	かぼちゃ	こんにゃく	砂糖 里いも	油 ごま油	664	22.4	843	27.3
6（木）	ナン　牛乳　ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　野菜ジュース	大豆			にんにく 野菜ジュース	カレールウ じゃがいも	油	599	28.7	748	36.2
7（金）	とうもろこしごはん　牛乳　魚そうめん汁 厚焼き卵　おひたし	魚そうめん　厚焼き卵 油あげ		ねぎ ほうれん草	とうもろこし　枝豆 白菜　もやし	砂糖		612	25.9	754	30.9
10（月）	ごはん　牛乳　中華煮 春雨の酢の物　すいか	厚あげ		いんげん	こんにゃく すいか	砂糖 じゃがいも　春雨	油 ごま油	643	19.3	803	23.0
11（火）	黒砂糖パン　牛乳　きつねうどん 野菜炒め	油あげ かまぼこ		ねぎ ほうれん草	ごぼう もやし	砂糖 生めん	油	591	23.6	778	30.0
12（水）	キムチチャーハン　牛乳　冬瓜入りスープ 焼きぎょうざ　甘酢あえ	ぎょうざ		ピーマン 小松菜	白菜キムチ　冬瓜 えのきたけ	砂糖　麦	油	618	22.8	804	28.6
13（木）	コッペパン　牛乳　豆乳のポタージュ アスパラサラダ　角チーズ	ミニウインナー 白いんげん豆	角チーズ	アスパラガス	とうもろこし	砂糖 じゃがいも　でん粉	油	600	22.9	728	26.9
14（金）	ごはん　牛乳　みそ汁 いわしのしょうが煮　ブロッコリーのごまあえ	豆腐 麦みそ　（いわし）	わかめ	かぼちゃ ブロッコリー	なす　もやし	里いも　砂糖	ごま	619	21.9	781	26.6
17（月）	海の日									
18（火）	コッペパン　牛乳　やきそば オムレツ　塩もみきゅうり	かまぼこ　オムレツ てんぷら			もやし	ちゃんぽんめん	油	605	29.0	749	35.3
19（水）	夏野菜カレー（麦ごはん）　牛乳 ひじきサラダ　冷凍みかん		ひじき	かぼちゃ	にんにく　なす　枝豆 とうもろこし　みかん	砂糖 麦　じゃがいも　カレールウ	油	668	19.6	842	23.6
20（木）	コッペパン　牛乳　チンゲン菜のスープ 魚のトマトソースあえ　小ルモンゼリー　中グレープゼリー	豆腐 （さば）		ピーマン チンゲン菜　トマト	えのきたけ	砂糖　ゼリー	油	674	29.6	829	36.5

☆給食で使用している食材☆

※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。

●佐世保産…米、牛乳、きゅうり、冬瓜、アスパラガス、なす

●長崎県産…にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、ねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、すいか

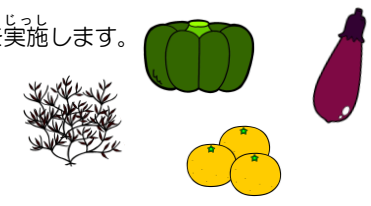
☆今月の行事食、旬の食材☆

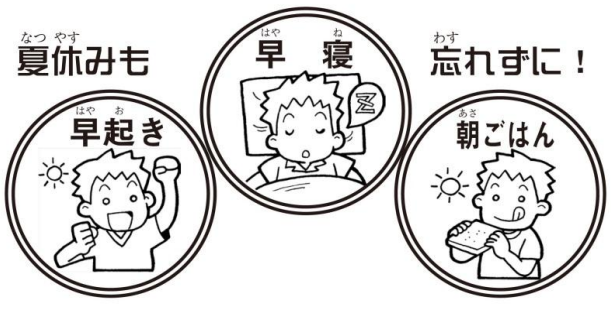
●７日は、**七夕**の行事食として、「**とうもろこしごはん**」と魚そうめんを天の川に見立てた「**魚そうめん汁**」を取り入れています。

●旬の野菜、果物として、かぼちゃ、ピーマン、枝豆、なす、冬瓜、すいか（マダーボール）を献立に取り入れています。

≪毎月１９日は、食育の日！≫

長崎県産「**かぼちゃ**」、佐世保産「**なす**」を使った夏野菜カレー、長崎県産「**ひじき**」を使ったひじきサラダ、長崎県産「**冷凍みかん**」を実施します。



～　夏休み前に知っておきたい！水分補給方法　～

普段の水分補給は、**水や麦茶**などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、**のどがかわく前に飲む**ことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、**薄めたスポーツドリンクやミネラル類**などを補給できる飲料がおすすめです。