

平成30年 7月



こんだてひょう



佐世保市立黒島小中学校

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー・Kcal たんぱく質 g	エネルギー・Kcal たんぱく質 g
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小	中
2月	麦ごはん	牛乳 筑前煮 さばのみそ煮 茎わかめの酢の物	鶏肉 さばのみそ煮 茎わかめ	MILK	いんげん れんこん ごぼう	きゅうり こんにやく	小麦油 砂糖 さといも ごま油		678	854
3火	コッペパン	牛乳 五目ビーフン オムレツ 塩もみきゅうり	豚肉 かまぼこ てんぷら オムレツ	MILK	小松菜 キャベツ	もやし きゅうり	ピーフン 油		599	730
4水	ごはん	牛乳 とうもろこしのスープ チンジャオロースー すいか	ベーコン 豚肉	MILK	チンゲン菜 青ピーマン 赤ピーマン	コーン もやし しょうが すいか	砂糖油 でんぶん		645	804
5木	食パン	牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ いちごジャム	豚肉 大豆	MILK	キャベツ	キャベツ	砂糖油 じゃがいも ジャム		664	820
6金	枝豆ごはん	牛乳 魚そうめん汁 星型コロッケ クーピーリチー	豚肉 お魚パスタ	MILK	オクラ えのきたけ ごぼう	えだまめ コロッケ	砂糖油		675	833
9月	ごはん	牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 厚焼き卵 しらす干し入り野菜炒め	合びき肉 厚焼き卵 しらす干し	MILK	かぼちゃ 小松菜	グリーンピース コーン こんにやく	砂糖油 さといも		670	825
10火	パーカー ハウスパン	牛乳 ビーンズスープ さばフライ ゆでキャベツ 1食ソース	鶏肉 さばフライ ミックスビーンズ	MILK	キャベツ	パセリ キャベツ	じゃがいも 油		618	729
11水	ごはん	牛乳 春雨汁 さんまのみぞれ煮 おひたし	鶏肉 豆腐 さんまみぞれ煮	MILK	きゅうり ほうれん草	もやし	砂糖 春雨		600	789
12木	黒砂糖パン	牛乳 きつねうどん ごま酢あえ	鶏肉 油揚げ かまぼこ	MILK	ごぼう 葉ねぎ	キャベツ きゅうり	砂糖 ごま 生めん		596	738
13金	夏野菜カレー (麦ごはん)	牛乳 海そうサラダ 冷凍黄桃	豚肉 海そう	MILK	かぼちゃ 青ピーマン	なす コーン きゅうり 黄桃	砂糖 じゃがいも 小麦油		693	871
17火	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 キャベツの炒め物 オレンジ	豚肉 豆腐 豚肉 赤みそ	MILK	ほうれん草 ほうれん草	しょうが じゃがいも コーン オレンジ	砂糖油 でんぶん		691	870
18水	ごはん	牛乳 とうがンのみそ汁 いわしのおかか煮 ごまあえ	油揚げ 小麦みそ いわしのおかか煮	MILK	葉ねぎ 小松菜	とうがん もやし	砂糖 ごま じゃがいも		613	772
19木	コッペパン	牛乳 なす入りミートスパゲティ グリーンサラダ(別配缶:ツナ)	豚肉 ツナ	MILK	トマト アスパラガス	なす しめじ キャベツ きゅうり	砂糖油 スパゲティ		665	838
20金	キムタクごはん (麦ごはん)	牛乳 中華スープ きびなご天ぷら レモンあえ ももゼリー	豚肉 豆腐 きびなご天ぷら	MILK	にら ほうれん草 黄ピーマン	白菜キムチ たくあん もやし きゅうり	小麦油 ごま 春雨 ゼリー		620	758

7月の献立について

- 七夕の行事食として、6日に「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星型コロッケ」を実施します。
- 季節の野菜・果物として、「かぼちゃ」「ピーマン」「枝豆」「なす」「冬瓜」「マダーボール(すいか)」などを献立に取り入れています。
- 19日の「食育の日」の地場産物として、佐世保産の「なす」「きゅうり」「アスパラガス」を使用します。

給食で使用する食材について

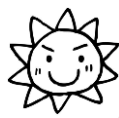
佐世保産: 米・牛乳・きゅうり・かぼちゃ・冬瓜・アスパラガス・なす

長崎県産: にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・葉ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・マダーボール(すいか)

小学校	中学校
平均値	平均値
645	807
23.9	29.0
摂取基準値	摂取基準値
640	820
24.0	30.0



夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう!



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。
毎日元気にすごすために、自分の食生活を見直してみましょう。

★まずは早起き・朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。

★上手に水分補給をしよう



汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分をとることが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクをうすめて飲むなどの工夫も必要です。

★間食は時間と量を決めて



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。