

令和2年6月



学校給食献立表

佐世保市立黒島小中学校

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1人1日 - kcal	
			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)	前期	後期
1月	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 中華風和え物(別配缶) 錦糸卵	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん きゅうり たまねぎ	米 砂糖	油 ごま	642	814	
2火	コッペパン	牛乳 せん切り野菜のスープ 冷凍みかん 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ	パン	油	694	855	
3水	ごはん	牛乳 すまし汁 ちくわの磯辺揚げ 卵の花炒り	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ	米 砂糖	油	605	805	
4木	米粉パン	牛乳 ごぼうのクリームスープ プレーンオムレツ キャベツのソテー	鶏肉	牛乳	にんじん バセリ たまねぎ キャベツ	パン ジャがいも	油	651	871	
5金	ごはん	牛乳 肉じゃが 鮭の塩焼き ごま酢あえ	牛肉	牛乳	にんじん たまねぎ つきこんにやく	米 砂糖	油	685	872	
8月	麦ごはん	牛乳 豚丼 コーンシュウマイ 切り干し大根の酢の物	豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ はくさい しめじ	米 麦 砂糖	油	629	832	
9火	コッペパン	牛乳 五目うどん 小松菜のいためもの オレンジ	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう コーン	パン うどん	油	612	767	
10水	小魚チャーハン	牛乳 チンゲン菜のスープ イカ天ぷら かおりあえ	鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン たまねぎ きゅうり	米	油	600	732	
11木	コッペパン	牛乳 かぼちゃのカレーシチュー ほうれん草のサラダ(別配缶) ツナ 冷凍黄桃	豚肉 ツナ	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ レモン	パン 砂糖	油	652	858	
12金	ごはん	牛乳 さといもの含め煮 いわしの甘露煮 甘酢和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん はくさい こんにやく	米 里手	油	691	873	
15月	麦ごはん	牛乳 家常豆腐 甘夏 ひよこつるの酢の物(別配缶) 錦糸卵	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり 甘夏	米 麦 砂糖	油	661	835	
16火	コッペパン	牛乳 ソパデアホ きびなごのエスカベッチェ ヨーグルト	鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン たまねぎ	パン 砂糖	油	684	896	
17水	酢飯	牛乳 手巻き寿司(ツナ納豆、きゅうり) みそ汁 手巻きのり	ツナ 納豆	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり	米 砂糖	油	676	858	
18木	はちみつパン	牛乳 青じそスパゲティ フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん しそ たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	油	661	842	
19金	ごはん	牛乳 けんちん汁 メロン シイラのレモンソース漬け 浦上そば	しいら 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ 大根 こんにやく もやし	米 砂糖 里手	油	629	790	
22月	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス 野菜のソテー オレンジ	牛肉	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	米 麦	油	640	808	
23火	コッペパン	牛乳 焼きそば ひじきサラダ 黒糖豆	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり もやし	パン ちゃんぽん	油	680	905	
24水	ごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 きんぴら	タチウオホール 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん たまねぎ れんこん	米 砂糖	油	649	816	
25木	ナン	牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ミニゼリー	豚肉 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	ナン ジャがいも	油	587	740	
26金	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 さんまのみぞれ煮 おひたし	鶏肉 刻み揚げ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく	米 砂糖	油	629	759	
29月	ごはん	牛乳 春雨汁 ぶりの甘辛煮 わかめときゅうりの酢の物	ぶり 豆腐	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり	米 砂糖 春雨	油 ごま	727	926	
30火	みかんパン	牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 カラフルサラダ(別配缶) いりたまご	大豆 そぼろ	牛乳	にんじん ビーマン きゅうり たまねぎ	パン 砂糖	油	661	891	

**今月の献立について**

●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかり噛んで食べる献立として、「ごぼうのクリームスープ」「切り干し大根の酢の物」「小魚チャーハン」「イカ天ぷら」などを取り入れています。

●6月は食育月間及び県産品愛用運動推進月間です。また、6月15日～19日は「地場産物使用推進週間」でもあります。佐世保産の米、牛乳、きゅうりや、県内産のじゃがいも、キャベツ、メロン等の地域食材を献立に使用する予定です。

**今月の食材**

佐世保産: きゅうり・バセリ・なす・アスパラガス

長崎県産: たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ねぎ・キャベツ・えのきたけ・メロン・エリンギ・しめじ・しょうが・かぼちゃ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。  
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間です

毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」  
自分たちの食生活を見直しましょう

平均値	
652	834
25.4	31.7
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2