



| 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(カルシウム) | 4群(ビタミンC) | 5群(炭水化物) | 6群(脂質) | たんぱく質g | 小中 |
| 1木 | はちみつパン | 牛乳 ツナスパゲティ コールスローサラダ | ツナ | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ なす しめじ コーン | パン 砂糖 スパゲティ | あぶら油 | 698 26.5 | 890 33 |
| 2金 | ごはん | 牛乳 五目煮 きびなご天ぷら 甘酢和え | 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | にんじん いんげん ほうれん草 | こんにゃく ごぼう れんこん もやし | こめ 米 砂糖 さといも 里芋 | あぶら油 | 691 25.2 | 881 31 |
| 5月 | むぎ麦ごはん | 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ すいか | 豚肉 | 牛乳 | にんじん かぼちゃ ピーマン | たまねぎ きゅうり すいか なす 枝豆 コーン | こめ 小麦 砂糖 | あぶら油 | 694 20.3 | 870 25 |
| 6火 | コッペパン | 牛乳 肉団子スープ オムレツ ラタトゥイユ | ミートボール オムレツ ウィナー | 牛乳 | にんじん パセリ トマト | たまねぎ なす ズッキーニ にんにく | パン じゃがいも | あぶら油 | 648 25.7 | 796 30 |
| 7水 | えだまめ枝豆ごはん | 牛乳 魚そうめん汁 巨峰ゼリー 星のコロッケ ひじきあえ | お魚パスタ | 牛乳 | にんじん オクラ しそ | たまねぎ しめじ きゅうり えだまめ 枝豆 | こめ 米 ゼリー コロッケ | あぶら油 | 703 20.4 | 814 24 |
| 8木 | コッペパン | 牛乳 とうもろこしのスープ 焼きビーフン チョコ大豆クリーム | 鶏肉 豚肉 てんぷら | 牛乳 | にんじん 小松菜 ピーマン | たまねぎ エリンギ コーン キャベツ もやし | パン ビーフン チョコ大豆クリーム | あぶら油 | 650 23.7 | 819 29 |
| 9金 | ごはん | 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 いわしの生姜煮 茎わかめの酢のもの | 鶏ひき肉 いわし生姜煮 | 牛乳 | にんじん かぼちゃ いんげん | たまねぎ こんにゃく きゅうり | こめ 米 砂糖 さといも 里芋 | あぶら油 ごま油 | 694 22.5 | 877 28 |
| 12月 | ごはん | 牛乳 みそ汁 ゆかりあえ マダイのレモンソース漬け | 豆腐 小麦みそ マダイ | 牛乳 | にんじん しそ | たまねぎ なす レモン きゅうり | こめ 米 砂糖 さといも 片栗粉 | あぶら油 | 679 26.4 | 836 30 |
| 13火 | くろざとう黒砂糖パン | 牛乳 きつねうどん (別配缶)油揚げ ごま酢あえ | 油揚げ 鶏肉 てんぷら | 牛乳 | にんじん ねぎ | たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり | パン 砂糖 うどん | あぶら油 ごま | 616 24.6 | 772 30 |
| 14水 | ごはん | 牛乳 中華スープ チンジャオロースー オレンジ | 鶏肉 豆腐 豚肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン ほうれん草 | たまねぎ しょうが もやし にんにく オレンジ | こめ 米 砂糖 はるさめ かたくり 片栗粉 | あぶら油 ごま油 | 608 23.7 | 767 29 |
| 15木 | パインパン | 牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ 野菜のソテー | 鶏肉 大豆 白身魚フライ | 牛乳 | パセリ 小松菜 トマト | たまねぎ にんにく キャベツ | パン じゃがいも | あぶら油 | 615 26.3 | 832 34 |

シーカヤックのため給食なし

| | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-------------------------------------|--------------------|----|--------------------|-------------------------|------------------|-------------|-------------|-----------|
| 16金 | シーカヤックのため給食なし | | | | | | | | | |
| 19月 | キムチチャーハン | 牛乳 マロニースープ 中華風和え物 (別配缶) 錦糸卵 | 豚肉 錦糸卵 お魚ボール 豆腐 | 牛乳 | にんじん ピーマン ほうれん草 | たまねぎ きゅうり セロリ 白菜キムチ | こめ 小麦 砂糖 マロニー | あぶら油 ごま油 | 606 22.5 | 773 28 |
| 20火 | コッペパン | 牛乳 カレービーンズ 冷凍みかん 小松菜サラダ (別配缶) ツナ | 豚肉 大豆 ツナ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | たまねぎ キャベツ 枝豆 レモン みかん | パン 砂糖 じゃがいも | あぶら油 | 684 27.3 | 853 34 |

今月の献立について

- 七夕の行事食として、7日に「枝豆ごはん」「魚そうめん汁」「星のコロッケ」「巨峰ゼリー」を実施します。
- 季節の野菜・果物として「きゅうり」「かぼちゃ」「ピーマン」「トマト」「すいか」などを献立に取り入れています。
- 12日(月)は、「マダイのレモンソース漬け」を予定しています。長崎県産水産物等学校給食活用推進事業で無償提供された「マダイ」を使用します。
- 毎月19日は、「食育の日」です。19日は佐世保産のきゅうりを使った「中華風和え物」を実施します。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・パセリ

長崎県産: にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・しょうが・かぼちゃ・しめじ・エリンギ・トマト・すいか・マダイ

※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。

| 小学校 | 中学校 |
|-------|-----|
| 平均値 | 平均値 |
| 660 | 829 |
| 24.2 | 30 |
| 摂取基準値 | |
| 650 | 830 |
| 26.8 | 34 |



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

