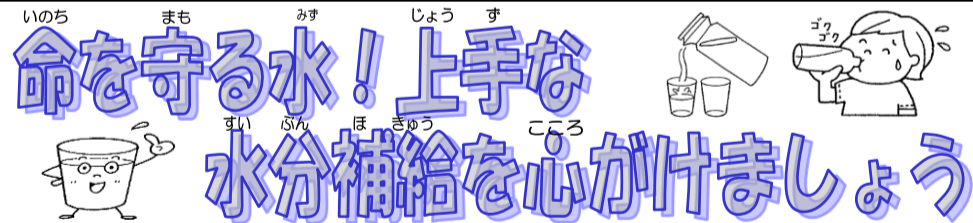


令和4年 7月 学校給食予定献立表 佐世保市立世知原小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)				
		体を調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1群	2群		3群	4群	5群	6群
		1群	2群	3群	4群							
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに さんまゆずみそに あますあえ	とりにく あつあげ さつまあげ さんまゆずみそに	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく キャベツ	こめ さとう	あぶら	714 26.9				
4 (月)	コッパン ぎゅうにゅう あおじそスパゲティ カラフルサラダ れいとうおうとう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ おうとう きパプリカ	パン スパゲティ さとう	あぶら	671 25.4				
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ ホイコーロー	とりにく ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	579 21.9				
6 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう じゃがいものウィンナーに オムレツ こまつなのソテー	ウィンナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しめじ もやし	パン じゃがいも さとう	あぶら	614 24.4				
7 (木)	えだまめごはん ぎゅうにゅう うおそうめんじる ほしのコロッケ しおもみきゅうり ひゅうがなつゼリー	おさかな オムレツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ コロッケ ひゅうがなつゼリー	あぶら	682 19.3				
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とうふチャンプルー	おさかな ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にがうり にら	たまねぎ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	605 21.8				
11 (月)	コッパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ かくチーズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	656 27.6				
12 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ ちゅうかふうサラダ (しらすぼし)	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にら	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	660 24.9				
13 (水)	コッパン 牛乳 せんぎりやさいのスープ チーズポテト パナナ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ バナナ	パン じゃがいも	あぶら	590 23.9				
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とうがんのすいもの さばみそに ゆかりあえ	とりにく とうふ さばみそに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうがん きゅうり	こめ		592 22.8				
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さかなのレモンソースあえ もやしのごまあえ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし レモン コーン	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	648 28.7				
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう させぼなすのみそじる あつやきたまご きんぴら すいか	あつあげ むぎみそ あつやきたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ なす ごぼう すいか	こめ じゃがいも さとう	あぶら	652 22.6				
20 (水)	パインパン ぎゅうにゅう ラビオリスープ きびなごごまフライ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう きびなごごまフライ	ほうれんそう アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	パン ラビオリ さとう	あぶら	615 25.3				
21 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン	しょうが なす みかん おうとう パイン	こめ むぎ カクテルゼリー	あぶら	671 17.9				

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。



命を守る水! 上手な水分補給を心がけましょう

汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう!

暑さに負けない 夏休みのすし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--



学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・パセリ・なす

★長崎県産：だいず・わかめ・アスパラガス・にがうり・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・しめじ・じゃがいも・すいか

★七夕の行事食として、7日(木)は天の川に見立てた「魚そうめん汁」と、「星のコロッケ」を予定しています。

★19日(火)は、長崎県産の食材をたくさん使用した献立です。

