家庭数配付

令和2年 ※ 7・8月学校給食予定献立表

佐世保市立清水小学校

7月 日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくるもとになるもの（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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう ぎゅうどん ミニゼリー（アセロラ・ピーチ）	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん	たまねぎ　こんにゃく しめじ	こめ ゼリー でんぷん さとう	あぶら	624 21.0
22 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう ラビオリスープ りんごジャム　オレンジ		ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう	オレンジ　たまねぎ コーン	パン ラビオリ ジャム		608 21.9
27 (月)	コッペパン　ぎゅうにゅう コンソメスープ ヨーグルト　いちごジャム	おさかなボール	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん　ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ コーン	コッペパン ジャム		646 24.9
28 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーとうふ すいか	とうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	すいか　たまねぎ エリンギ　しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ラーゆ	636 24.1
29 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう タイピーエン １しょくこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	にんじん	キャベツ　たまねぎ もやし	パン はるさめ	あぶら	576 24.8
30 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう チキンカレー オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ　たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	647 19.1
31 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう やきにく ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ もやし　りんご しょうが	こめ ゼリー さとう	あぶら	687 22.6

8月 日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくるもとになるもの（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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
24 (月)	コッペパン　ぎゅうにゅう わんたんスープ　かくチーズ オレンジ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	オレンジ　たまねぎ キャベツ	パン ワンタン		594 25.7
25 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる プリン	あつあげ つみれ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん　たまねぎ しょうが	こめ プリン		589 20.3
26 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう まめとウインナーのトマトに やさいジュース	だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	ジュース　トマト にんじん	たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	682 24.7
27 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう チャージャンどうふ オレンジ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう	オレンジ　たまねぎ しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら	619 20.9
28 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたどん れいとうようなし	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん	たまねぎ　ようなし こんにゃく	こめ さとう でんぷん	あぶら	627 21.0

学校給食摂取基準
650 kcal
26.8g

暑い時の食事に気をつけよう!!

暑い季節は、冷たいものばかり食べがちになりますね。しかし、暑くてもしっかりと食事をとらないと栄養が偏ってしまいます。１日のエネルギー源である朝ごはんはきちんと摂り、牛乳や果物も取り入れましょう。また、そうめんや、ざるそばなど、麺類を食べることも多くなると思いますが、卵・魚・肉・豆などのたんぱく質も食べるようにしましょう。そして、規則正しい生活を心がけることが大切です。体調を崩して、夏バテにならないように、バランスのよい食事をしましょう。

まいつき19にちは しょくいくのひ

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。

★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう

★長崎県産：長崎和牛（牛丼）
だいず・じゃがいも・にんじん・キャベツ・しめじ・エリンギ・わかめ・すいか

※７月後半から８月までの献立は、熱中症対策を考慮した献立になっています。

８月３１日分の献立は、９月献立といっしょに配付する予定です。