

Main table with columns for date, menu name, main ingredients, and nutritional values. Includes rows for days 1 through 31, with some days marked as school holidays.

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

学校給食 650
摂取基準 268

10月10日は目の愛護デー



毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。目の健康によい食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、レバーなどがあります。
10月10日(木)は、目の愛護デーにちなんで、「にんじんごはん」を予定しています。目の健康によい食べ物をすすんでとりいれましょう。

食材・献立について(予定) ※天候や価格により変更になる場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・パセリ・れんこん
★長崎県産：大豆・わかめ・髪・さつまいも・ねぎ・きゅうり・えのきたけ・エリンギ・みかん・茎わかめ・ひじき・納豆
★季節の献立として、「秋の含め煮」「さつまいものシチュー」「さんまの甘露煮」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
★18日(金)は、食育の日で長崎県産のさつまいもを使った「秋の香りごはん」を実施します。