

令和4年

7月

学校給食予定献立表

佐世保市立山手小学校

日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
		からだ 体をつくるもとになるもの（赤）		からだ 体の調子を整えるもの（緑）		からだ 熱や力になるもの（黄）		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに さんまのゆずみそに 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 にんじん ほうれんそう	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)	コッペパン 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 あかピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ おうとう きピーマン	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 ピーマン ほうれんそう	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 じゃがいものウインナーに オムレツ こまつなのソテー	ウインナー 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	おさかなパスタ	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 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 オレンジ	おさかなボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にがうり	たまねぎ オレンジ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	605 21.8
11 (月)	コッペパン 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 しょうが しめじ 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)	コッペパン 牛乳 せんぎりやさいのスープ チーズポテト バナナ	とりにく ウインナー	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 さばのみそに 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 あかじそ	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 レモン もやし 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 させぼなすのみそしる 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 たまねぎ 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

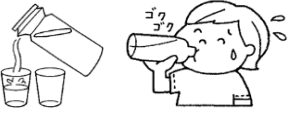
★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

いのち まも めす じょう す

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 夏休みのすごし方

 朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	 早寝や早起きをしよう 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。	 冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもの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。	 栄養バランスのよい食事をとろう 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。
---	---	---	--

まいつき19にちは

しょくいくのひ

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。

