

令和 3年 7月 学校給食献立予定表(B) 佐世保市学校給食センター



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (木)	牛乳 ごはん 春雨汁 上対馬とんちゃん グレープフルーツ	豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小ねぎ	グレープフルーツ もやし たまねぎ	こめ 春雨 砂糖	白ごま 油 ごま油	煮干 だし昆布	730	28.5
2 (金)	牛乳 コッペパン コンソメスープ 魚のハーブ焼き アスパラのソテー	タラ ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	油		740	35.3
5 (月)	牛乳 麦入りわかめごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ きゅうりのピリッと漬け	魚そうめん 炊き込みわかめ	牛乳	にんじん 小ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ 星のコロッケ 麦 砂糖	油 白ごま ごま油	煮干 だし昆布	757	24.4
6 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが おかか炒め ももゼリー	豚肉 厚揚げ 天ぷら かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも ももゼリー 砂糖	油		805	26.6
7 (水)	牛乳 黒砂糖パン 千切り野菜のスープ 青じそスパゲティ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 青じそ口 パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ セロリ	黒砂糖パン スパゲティ	油		721	27.6
8 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 リャンバンウースー	豆腐 うずら卵 ミートボール	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ もやし グリーンピース	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油		776	25.0
9 (金)	牛乳 コッペパン じゃがいものベーコン煮 鮭のバターしょうゆ焼き ビーンズサラダ	鮭 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ コーン グリーンピース	コッペパン じゃがいも 砂糖	バター 油 オリーブ油		907	39.9
12 (月)	牛乳 ごはん 夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	かぼちゃ 赤ピーマン	みかん きゅうり たまねぎ なす 枝豆 黄ピーマン	こめ じゃがいも 砂糖	油		877	22.8
13 (火)	牛乳 ごはん にらたま汁 焼きししゃも 昆布サラダ	豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干 だし昆布	721	29.2
14 (水)	牛乳 はちみつパン ラビオリのスープ ジャーマンポテト	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	はちみつパン じゃがいも ラビオリ			779	29.3
15 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん あじの南蛮漬け なすのそぼろ炒め	アジ 豚ひき肉 天ぷら かまぼこ	牛乳	にんじん イングン 小ねぎ	なす ごぼう しめじ しょうが	こめ 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	814	34.0
16 (金)	牛乳 米粉パン ミネストローネ オムレツ 野菜ソテー	オムレツ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン しめじ セロリ	米粉パン ひよこ豆・白インゲン豆	オリーブ油 油		739	32.8
19 (月)	牛乳 キムチチャーハン 冬瓜のスープ 肉しゅうまい もやしのナムル	しゅうまい 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	とうがん たまねぎ もやし キムチ 黄ピーマン	こめ 砂糖	ごま油		700	27.6
20 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 ゴーヤチャンプルー	卵 かつお節 豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ にがうり しいたけ 深ねぎ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	766	30.9
										基準値
佐世保産の食材(予定)										830
長崎県産の食材(予定)										34.2
										平均
米 煮干し なす パセリ にがうり										774
ねぎ きゅうり キャベツ しょうが しいたけ しらす干し 冷凍みかん										29.6

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 煮干し なす パセリ にがうり

ねぎ きゅうり キャベツ しょうが しいたけ しらす干し
冷凍みかん

7月の献立について

7月5日は、7月7日の七夕にちなみ、「星のコロッケ」や「魚そうめん汁」を取り入れています。
また季節の食べ物として「にがうり」「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」などを使用した献立を予定しています。

夏バテ予防は食生活から!



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう! 給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

