

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			
3 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 中華スープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	ハンバーグ つくね	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ えのきたけ たけのこ	パーカーハウスパン 春雨 砂糖	油		853	35.2
4 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 茎わかめの炒め物 オレンジ	卵 鶏肉 赤かまぼこ てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん こねぎ	オレンジ たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	754	28.2
5 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 おひたし魚のからあげ	豚 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり こんにゃく ごぼう しょうが	こめ 里芋 でん粉 砂糖	揚げ油	煮干	823	35.4
6 (木)	牛乳 食パン ラビオリスープ チーズポテト 冷凍パイン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ パイン コーン	食パン じゃがいも 冷凍パイン			882	33.2
7 (金)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ カラフルサラダ	魚そうめん	牛乳	にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン	きゅうり たまねぎ えのきたけ 枝豆 黄ピーマン	こめ 星のコロッケ 砂糖	油	煮干 だし昆布	759	21.8
10 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ コールスローサラダ オムレツ	オムレツ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 白いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油		912	34.2
11 (火)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 ホキのみそ焼き きゅうりの南蛮漬け	ホキ うずら卵 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん インゲン	きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも 砂糖 でん粉	白ごま ごま油		813	35.2
12 (水)	牛乳 麦入りゆかりごはん にらたま汁 ゴーヤチャンプルー ししやも磯辺フリッター	豆腐 卵 赤かまぼこ 豚肉	牛乳 シヤモ磯辺フリッター	にんじん にら	たまねぎ にがうり しめじ	こめ 麦 でん粉	油 ごま油	さば削り節 だし昆布	798	28.9
13 (木)	牛乳 コッペパン パンプキンポタージュ 青じそスパゲティ 冷凍みかん	鶏肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ しそ	みかん たまねぎ クリームコーン エリンギ	コッペパン 白いんげん豆・ひよこ豆 ハーフスパゲティ			891	34.3
14 (金)	牛乳 キムチチャーハン 野菜わん もやしときゅうりのナムル お魚ぎょうざ	お魚餃子 豆腐 豚肉 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン	きゅうり もやし ごぼう 白菜 しめじ	こめ 砂糖	揚げ油 ごま油	煮干 だし昆布	750	30.4
18 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ひよっつるの酢のもの	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 ひよっつる	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ 春雨 砂糖 でん粉			757	25.7
19 (水)	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ レモンサワー	とり肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ なす きゅうり コーン りんご	こめ レモンサワー じゃがいも 麦 砂糖	油		855	20.8
20 (木)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ タラのイタリアンソースあえ	豚 ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ コーン セロリー レモン 黄ピーマン	コッペパン でん粉 砂糖	油 オリーブ油		795	34.7
										基準値
佐世保産の食材 米 牛乳 玉ねぎ なす きゅうり										820
長崎県産の食材 トマト 煮干し 冷凍みかん キャベツ										30.0

佐世保産の食材

米 牛乳 玉ねぎ なす きゅうり
にがうり（ゴーヤ） パセリ

長崎県産の食材

トマト 煮干し 冷凍みかん キャベツ
にんじん ねぎ かぼちゃ エリンギ しいたけ

七夕

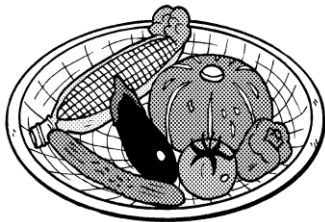
七夕は、中国の古い伝説からきています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといひます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。**7日は「七夕献立」です。「魚そうめん汁」「星のコロッケ」が出ます。**



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。**7月の献立にも、夏野菜がたくさん出てきますよ。**

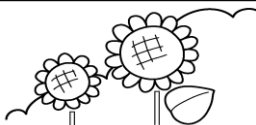


夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏バテを防ぐ！食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

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