



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価(小)	栄養価(中)	
		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	エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質	
3 (月)	牛乳 卵パン ポテトとキャベツのスープ タラの野菜ソース (広田小6年のみ給食実施 中学校は給食なし)	タ ラ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	ピーマン 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ 黄ピーマン	卵パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油		604	給食
										30.5	なし
4 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 切干大根の酢の物 冷凍黄桃	卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん	こねぎ	たまねぎ きゅうり 切干大根	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	煮干	729	783
										26.9	27.9
5 (水)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー レモンゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり しょうが	こめ レモンゼリー 麦 でん粉 砂糖 春雨	ごま油		751	803
										26	26.8
6 (木)	牛乳 パーカーハウスパン ごぼうのクリームスープ 白身魚のフライ スパゲティソテー タルタルソース	白身魚 鶏肉 タルタルソース ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	パセリ	ごぼう たまねぎ マッシュルーム	パーカーハウス じゃがいも スパゲティ 砂糖	油		809	902
										30.1	32.9
7 (金)	牛乳 枝豆ごはん みそ汁 きんぴら きびなご天ぷら	豆腐 麦みそ てんぷら 薄揚げ	牛乳 きびなご天ぷら わかめ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく	たまねぎ 枝豆	こめ 砂糖	油 白ごま	煮干	752	791
										27.7	28.5
10 (月)	牛乳 コッペパン ポトフ もやしのソテー 煮込みハンバーグ (広田小6年のみ給食実施 中学校は給食なし)	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン		キャベツ もやし しめじ 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも 砂糖			755	給食
										33.2	なし
11 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 さわらのみそ焼き 野菜炒め (広田小6年のみ給食実施 中学校は給食なし)	サラ 豆腐 卵 みそ 赤かまぼこ	牛乳	アスパラ にんじん 葉ねぎ		たまねぎ えのきたけ	こめ でん粉 砂糖		煮干 だし昆布	682	給食
										32.9	なし
12 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 ごま酢あえ	厚揚げ 大豆 鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん		こんにゃく きゅうり キャベツ れんこん グリーンピース	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	759	813
										30.2	31
13 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ 鮭のハーブ焼き アスパラのサラダ	鮭 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	コッペパン ポテト じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油		723	816
										35.6	38.4
14 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃの含め煮 酢みそあえ 卵焼き	厚焼卵 厚揚げ 鶏肉 てんぷら	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん		たまねぎ もやし こんにゃく きゅうり 枝豆	こめ 砂糖	油	煮干	818	872
										32.9	33.9
17 (月)	牛乳 米粉パン とうもろこしのスープ ししやものフライ コールスローサラダ	卵 鶏肉	牛乳 ししやもフライ	にんじん パセリ	赤ピーマン	キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン	米粉パン 砂糖 でん粉	油		650	777
										30.6	35.5
18 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 麻婆春雨	厚揚げ うずら卵 豚肉 赤みそ 豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン		たけのこ ヤングコーン たまねぎ 枝豆 しょうが 黄ピーマン	こめ 春雨 でん粉 砂糖	ごま油		789	843
										31.4	32.3
19 (水)	牛乳 麦ごはん ポークカレー ビーンズサラダ メロン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん		たまねぎ キャベツ	メロン きゅうり	こめ じゃがいも 麦 砂糖 ひよこ豆・白いんげん豆	油	814	868
										23.3	24.2
20 (木)	牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん	パセリ	たまねぎ きゅうり コーン	黒砂糖パン マーマレード マカロニ 砂糖	ごま油		672	822
										29.8	34.1
21 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが あじの塩麹焼き 茎わかめの酢の物	あじ 豚肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん		きゅうり こんにゃく たまねぎ 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油	塩麹	798	852
										36	36.9
24 (月)	牛乳 コッペパン ミネストローネ オムレツ しらす干し入りソテー	オムレツ 鶏肉 ウインナー	牛乳 しらす干し	トマト	にんじん	キャベツ しめじ セロリ	コッペパン 白ごま 油			669	739
										28.3	30.5
25 (火)	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん 野菜のおかか炒め	鶏肉 赤かまぼこ 薄揚げ かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ		たまねぎ キャベツ もやし ごぼう	こめ うどん	ごま油	煮干	666	723
										22	22.9
26 (水)	牛乳 ごはん じゃがいもと高野豆腐の煮物 もやしとほうれんそうの炒め物	厚揚げ 鶏肉 てんぷら 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう インゲン		もやし こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干	724	778
										29.3	30.2
27 (木)	牛乳 パインパン キャベツのソテー 大豆とミートボールのトマト煮	大豆 ミートボール ベーコン	牛乳	トマト	にんじん	キャベツ たまねぎ	パインパン じゃがいも 砂糖			778	778
										29.9	29.9
28 (金)	牛乳 ごはん 野菜わん ツナそぼろ 手巻きのり オレンジ	ツナ 豆腐	牛乳 手巻きのり	にんじん	葉ねぎ	オレンジ ごぼう コーン しょうが	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	729	729
										31.2	31.2

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 パセリ きゅうり メロン

ねぎ キャベツ ひじき しらす干し

※天候や価格により変更になる場合があります。

基準値

780 830

32.2 34.2

平均

725 805

29.6 37.2

かむことと脳の関係とは？ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



6月の献立について

・ 6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。この期間はかみごたえのある食材や、カルシウムが豊富な食材を使った献立を取り入れています。



食中毒が増える時期です



食中毒予防の基本は手洗いです！