

平成30年

7月

学校給食献立表

佐世保市宇久学校給食センター

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力になる(黄色)		中学校 13歳 -
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
2	月	コッペパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ミートボール あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	796 kcal
									35.4
3	火	麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さばのしょうが煮 ごま和え	とりにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ もやし きゅうり こんにゃく	ごはん むぎ さとう	いりごま	754 kcal
									28.0
4	水	コッペパン 牛乳 青じそスパゲティ コールスローサラダ いちごジャム(中のみ)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン いちごジャム スパゲティ さとう	あぶら	804 kcal
									28.8
5	木	ごはん 牛乳 中華スープ とうふチャンプルー オレンジ 味付けのり	おさかなボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にら	えのき たまねぎ にがうり オレンジ	ごはん	あぶら ごまあぶら	755 kcal
									27.8
6	金	枝豆ごはん 牛乳 オクラいり魚そうめん汁 星型コロッケ 塩もみきゅうり ミニゼリー	おさかなパスタ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	えだまめ たまねぎ きゅうり	ごはん コロッケ ぶどうゼリー	あぶら	795 kcal
									23.3
9	月	コッペパン 牛乳 タイピーエン(うずらの卵) いりこの佃煮 冷凍洋梨 マーガリン	ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ もやし エリンギ ようなし	パン はるさめ さとう	あぶら いりごま マーガリン	786 kcal
									34.6
10	火	麦ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのうめ煮 きんぴらごぼう	とうふ ぶたにく むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ えのき ごぼう	ごはん むぎ さとう	あぶら	803 kcal
									28.4
11	水	野 外 宿 泊 ・ 修 学 旅 行							
12	木	野 外 宿 泊 ・ 修 学 旅 行							
13	金	野 外 宿 泊 ・ 修 学 旅 行							
17	火	ごはん 牛乳 チャーシャンどうふ ひよっつるの酢の物(錦糸卵) オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ しょうが こんにゃく きゅうり オレンジ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	832 kcal
									30.0
18	水	コッペパン 牛乳 五目ビーフン 白身魚のフライ トマト 棒チーズ	ぶたにく ちくわ しろみざかな	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら トマト	キャベツ たまねぎ もやし	パン ビーフン	あぶら	788 kcal
									33.0
19	木	麦ごはん 牛乳 冬瓜入りスープ さんまゆずみそ煮 アスパラのソテー	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	とうがん たまねぎ もやし	ごはん	あぶら	791 kcal
									27.2
20	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ 野菜ジュース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン やさいジュース	たまねぎ なす しょうが キャベツ コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	851 kcal
									22.2

★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 みず しょうず すいぶんほきゅう こうろ
命を守る水！上手な水分補給を心がけましょう

あせ たつば とく すいぶん ほきゅう ひつよう
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。

ふだん みず むぎちゃ じゅんぴ うんどう たいりょう
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

あせ とく あせ いっしょ なが で ほきゅう
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、

うす
薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。

あま の さとう
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

しょうず すいぶん ほきゅう あつ たつ げんき す
ます。上手な水分 補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう！



夏休みも



早寝



忘れずに！



早寝早起きが習慣になれば、自然とお腹がすいて朝ごはんがしっかり食べられるようになります。朝日を浴びて、元気に1日をスタートさせましょう。朝ごはんはできるだけ主食・主菜・副菜を食べるようにしましょう。

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。

★佐世保産：米・牛乳・なす・きゅうり・アスパラ・にがうり・かぼちゃ・とうがん

★長崎県産：にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ・えのき・しめじ・トマト・じゃがいも・ひよっつる・すいか

★七夕の行事食として、6日(金)に天の川に見立てた「オクラ入り魚そうめん汁」と「星型コロッケ」を予定しています。

毎月19日は
食育の日

