



日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		炭水化物 脂質						
3 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 すり身揚げ 茎わかめの炒め物	鶏肉 厚揚げ おさかなコロケ 豚肉	牛乳 室わかめ	にんじん ねぎ	ビタミン・無糖調味料 こんにゃく たまねぎ ごぼう	こめ 砂糖	油	774
4 (火)	牛乳 パインパン じゃがいものウィンナー煮 ひじきのサラダ パナナ		牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり れんこん コーン パナナ	パインパン じゃがいも 砂糖	油	29.4
5 (水)	牛乳 ごはん かぼちゃのふくめ煮 いわしおおかか煮 しモンあえ	鶏肉 厚揚げ いわし かつお節	牛乳	かぼちゃ いんげん ほうれん草	こんにゃく たまねぎ れんこん もやし しモン	米 さいとも 砂糖	油	808
6 (木)	牛乳 コッペパン なす入りミートスパゲティ アスパラサラダ すいか	豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ なす しめじ きゅうり すいか 煮ピーマン	コッペパン スハクティ 砂糖	油	27.0
7 (金)	牛乳 ごはん セタ汁 星のハンバーグ ごまあえ	うおそうめん 豆腐 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	オクラ にんじん	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 かたくりこ	こま	850
10 (月)	牛乳 手巻きすし(酢飯) 野菜わん 手巻きのり 手巻きの具(ミンチ納豆・卵焼き・塩もみきゅうり)	厚揚げ 豚ひき肉 ひきわり納豆 卵 手巻きのり	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり	米 砂糖	油	32.4
11 (火)	牛乳 コッペパン 焼きビーフン ナムル 冷凍黄桃	豚肉 かまぼこ さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ 切干大根 黄桃	コッペパン ビーフン 砂糖	油	836
12 (水)	牛乳 キムチチャーハン 春雨スープ ししゃも磯の香フライ 中華サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも ほうれん草	にんじん ピーマン	ほくさいキムチ たまねぎ もやし きゅうり	米 蕎麦 砂糖 油	こま油	31.8
13 (木)	牛乳 はちみつパン 豆乳のポタージュ 野菜のソテー オレンジ	鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆 豆乳 おさかなソーセージ	牛乳	にんじん ハセリ	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも かたくりこ	油	782
14 (金)	牛乳 麦ごはん 冬瓜ととり肉の煮物 さばの煮つけ 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ さば	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく とうもろこし しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 油	油	30.1
18 (火)	牛乳 コッペパン 肉だんごスープ オムレツ ラタトゥイユ	ミートボール 卵 ウィンナー	牛乳	にんじん ハセリ トマト	たまねぎ なす しめじ ズッキーニ	コッペパン じゃがいも	油	821
19 (水)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) 海そうサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 鶏そう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす きゅうり コーン みかん	米 麦 砂糖 油	油	298
20 (木)	牛乳 ごはん みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 枝豆チャンプルー ミニゼリー(ピーチ)	油揚げ 煮みそ ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ キャベツ にかつり 枝豆	米 国産 砂糖 ミニゼリー	こま油	785
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。 *給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。								843
学校給食								34.9
摂取基準								781
								34.4
								791
								232
								867
								27.0
								830
								34.2

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

今月の献立について

- セタの行事食として、
7日に「セタ汁」「星のハンバーグ」を実施します。
- 季節の野菜・果物として
「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」「にがうり」「トマト」「オクラ」「スッキーニ」「とうがん」「すいか」などを献立に取り入れています。
- 毎月19日は、「食育の日」です。19日は佐世保産のなすを使った「夏野菜カレー」を実施します。

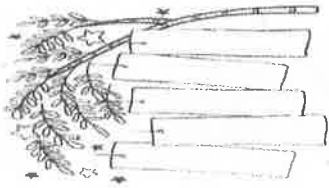
今月の食材

佐世保市産：なす・きゅうり・ハセリ・ほうれん草
長崎県産：にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
にかつり・アスパラガス・しょうが・かぼちゃ
えのきだけ・すいか・ねぎ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。

☆7月7日は七夕☆

七夕は牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



夏ばて予防 夏の食生活チェック

- 1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意

2 朝ごはんをしっかりと
食べよう

3 野菜をたくさん食べ
よう

4 牛乳も忘れずに飲む

5 冷房に気をつけよう

6 夜ふかしをしない

