



Main table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients, and Nutritional Value. It lists 28 days of meals with their respective ingredients and energy/nutrient values.

\*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。

\*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

\*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。

学校給食  
摂取基準

650  
26.8

毎年の6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」  
1 心と身体の健康を維持できる  
2 食事の重要性や楽しさを理解する  
3 食べ物の選択や食事づくりができる  
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)  
5 日本の食文化を理解し伝えることができる  
6 食べ物やつくる人への感謝の心

★今月の地場産物★  
【佐世保産】  
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草  
【長崎県産】  
麦・大豆・豆腐・わかめ・くきわかめ  
にんじん・たまねぎ・キャベツ  
じゃがいも・えのきだけ・タチウオボール  
しいたけ・エリンギ・メロン

こんなことも食育です  
買い物や料理など、一緒に食事の支度をする  
家族や仲間と楽しく食卓を囲む  
地域の郷土料理や行事食を味わう



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3 (月)	牛乳 はちみつパン ビーフン汁 アジのレモンソースかけ 塩もみきゅうり	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ レモン きゅうり	はちみつパン ビーフン かたくりこ さとう	あぶら	758 33.6
4 (火)	牛乳 小魚チャーハン 高野豆腐のスープ 肉シュウマイ 甘酢キャベツ ヨーグルト	ぶたにく とりにく こうやどうふ しゅうまい	ぎゅうにゅう しらすぼし ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ むぎさとう	あぶら	770 32.7
5 (水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 荳わかめの酢の物 【別配缶】 錦糸卵	あいびきにく どうふ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	769 29.1
6 (木)	牛乳 コッパン 野菜スープ コロッケ セルフごぼうサラダ ごまドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	コッパン コロッケ	あぶら ごまドレッシング	766 28.2
7 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 いわし生姜煮 大豆とひじきの炒り煮 パナナ	おさかなボール いわし とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ パナナ	こめ さとう	あぶら	796 30.2
10 (月)	牛乳 黒砂糖パン 青じそスパゲティ キャロットサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ しめじ キャベツ みかん	くるごとうパン スパゲティ さとう	あぶら	804 30.4
11 (火)	牛乳 ごはん 豆腐と肉団子の煮物 厚焼卵 おひたし	どうふ ミートボール たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	806 31.7
12 (水)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) フルーツカクテル	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース パイン おうとう	こめ むぎゼリー	あぶら	784 21.6
13 (木)	牛乳 コッパン 米粉と豆乳のポターヅ 白身魚フライ ミニトマト	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	たまねぎ	コッパン じゃがいも こめこ	あぶら	782 35.6
14 (金)	牛乳 ごはん(少なめ) 五目うどん 枝豆チャンプルー 梅干し メロン	とりにく あぶらあげ おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ うめぼし メロン	こめ うどん さとう	あぶら	765 27.1
17 (月)	牛乳 コッパン 千切り野菜のスープ チーズポテト 冷凍みかん	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン みかん	コッパン じゃがいも	あぶら	766 32.8
18 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの煮付け もやしのごまあえ	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	なす たまねぎ えのきたけ しょうが もやし	こめ さとう	こめ	743 30
19 (水)	牛乳 豚丼(麦ごはん) きゅうりとわかめの酢の物(しらす干し)	ぶたにく こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ しょうが きゅうり	こめ むぎさとう かたくりこ	あぶら	719 27.1
20 (木)	牛乳 米粉パン 豆とじゃがいものトト煮 プレーンオムレツ レモンあえ	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ レモン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	777 35.1
21 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ 回鍋肉 一食ナッツ	おさかなボール ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ マロニー さとう かたくりこ	あぶら ミックスマッツ	735 28.9
24 (月)	牛乳 コッパン ツナ入り野菜ソテー かぼちゃのクリームスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ コーン	コッパン じゃがいも	あぶら	737 32
25 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんまゆず味噌煮 ごま酢あえ	ぶたにく さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく もやし ゆず	こめ じゃがいも さとう	あぶら  こめ	822 28.9
26 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 春雨の酢の物 オレンジ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん きゅうり オレンジ	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	801 26.3
27 (木)	牛乳 ナン わんたんスープ キーマカレー パナナ 角チーズ	とりにく かまぼこ あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ パナナ	ナン ワンタン	あぶら	838 39.7
28 (金)	牛乳 キムタクごはん ししゃもフライ とうもろこしのスープ 塩もみキャベツ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん なら ほうれんそう	はくさいキムチ たくあん たまねぎ コーン キャベツ	こめ	あぶら	788 29.4
							学校給食 摂取基準	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、地産地消に取り組み、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。



食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がある(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

★今月の地場産物★

- 【佐世保産】  
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・ほうれん草
- 【長崎県産】  
麦・大豆・豆腐・わかめ・くきわかめ  
にんじん・たまねぎ・キャベツ  
じゃがいも・えのきたけ・タチウオボール  
しいたけ・エリンギ・メロン



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう