

Main table with columns for Date (日付), Dish Name (献立名), Main Ingredients (主な働きと食品名), and Nutritional Value (栄養価). Rows include items like 牛乳 コッペパン ごぼうのポターージュ, 牛乳 小魚チャーハン 中華スープ, etc.

*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。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯は、一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になる食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。

かみごたえのある食材: ごぼう・海藻類・いりこ・大豆

カルシウムが豊富な食材: 牛乳・チーズ・小魚・ヨーグルト・豆腐

食材・献立について(予定)
*天候や価格により変更になる場合があります。
★佐世保市産: 米・牛乳・きゅうり・なす・煮干し・ほうれん草・メロン
★長崎県産: 大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・麦・茎わかめ・エリンギ

Main table with columns for Date (日付), Dish Name (献立名), Main Ingredients (主な働きと食品名), and Nutritional Value (栄養価). Rows include dates from 3/1 to 6/28 with corresponding menu items and nutrient data.

*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。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯は、一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になるとうまくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられるようによくかんで食べたり、かみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れたいです。

かみごたえのある食材: ごぼう・海藻類・いりこ・大豆

カルシウムが豊富な食材: 牛乳・チーズ・小魚・ヨーグルト・豆腐

食材・献立について(予定)
※天候や価格により変更になる場合があります。
★佐世保市産: 米・牛乳・きゅうり・なす・煮干し・ほうれん草・メロン
★長崎県産: 大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・麦・筍わかめ・エリンギ・ねぎ・えのきたけ・じゃがいも・パセリ・しょうが・ひじき・さば・ひよつふる
★6月4日～10日の「歯と口の健康週間」には、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。
★19日(水)は、「食育の日」にちなんで、佐世保市で生産されたきゅうり、柚木メロンを使用します。