



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中)	
		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)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		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 麦ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりのナムル 1食小魚	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 小魚	にんじん なら	しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油		747	29.7
4 (火)	牛乳 ごはん ハヤシライス アスパラのソテー 冷凍黄桃	牛肉	牛乳	にんじん アスパラ 赤ピーマン	たまねぎ グリルピー 冷凍黄桃	米 じゃがいも	油		723	23.3
5 (水)	中学校給食なし									
6 (木)	牛乳 ごはん ひよこつるの吸い物 コロッケ キャベツのソテー	豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 ひよこつる	ねぎ	たまねぎ えのきだけ キャベツ もやし	米 コロッケ	油	煮干し だし昆布	735	24.8
7 (金)	牛乳 ヨハッパッ ポークビーンズ カラフルサラダ ブルーベリージャム	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 枝豆 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも 砂糖 ブルーベリージャム	油		770	24.8
10 (月)	中学校給食なし									
11 (火)	中学校給食なし									
12 (水)	牛乳 パン パン 干切り野菜のスープ 白身魚のフライ もやしのソテー	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン セロリ もやし 黄ピーマン	パンパン	油		774	29.0
13 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが あじすり身フライ きんぴら(肉・ごまなし)	牛肉 厚揚げ あ じ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃ く 枝豆 ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	油		808	30.3
14 (金)	牛乳 パーカーハウスパン チゲン菜のスープ 鶏肉のハニーマスタード ドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ コーン	パーカーハウスパン はちみつ 砂糖	油		735	33.5
17 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばの生姜煮 茎わかめの酢の物	卵 かまぼこ 豆腐 さば	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	米 でん粉 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	740	31.0
18 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロースー 二色ゼリー	豆腐 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマ ン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが 黄ピーマン	米 砂糖 でん粉 ももゼリー	ごま油 油		759	25.7
19 (水)	牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン煮 コールドサラダ メロン	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ メロン	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		743	26.1
20 (木)	牛乳 枝豆ご飯 けんちん汁 いか天ぷら 野菜のじゃこ炒め	豆腐 油揚げ いか	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん ねぎ ブロッコリー	枝豆 ごぼう	米 里芋	油	煮干し だし昆布	773	31.5
21 (金)	牛乳 米粉パン ごぼうのクリームスープ ツナと野菜のソテー オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ ごぼう キャベツ なす コーン オレンジ	米粉パン じゃがいも	オリーブ油		743	36.0
24 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごのから揚げ 切干大根の酢の物	豚肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん しょうが 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	煮干し	739	30.2
25 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼卵 小松菜のおひたし	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	こんにゃく たまねぎ ごぼう しいたけ もやし	米 砂糖	油	煮干し	791	31.9
26 (水)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン 肉シュウマイ ほうれん草のソテー	豚肉 うすら卵 かまぼこ 肉焼売	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし きくらげ コーン	黒砂糖パン 春雨	ごま油 油		786	34.9
27 (木)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー ビーンズサラダ オレンジ(1/6)	牛肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		804	25.2
28 (金)	牛乳 レーズンパン コンソメスープ ペンネのミートソース 角チーズ	ベーコン 合ひき 肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ コーン しめじ	レーズンパン ペンネ 砂糖			856	37.4

※天候等により献立を変更する場合があります。

※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。

学校給食	830
摂取基準	34.2

○佐世保市産の食材(予定)

○長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干 パセリ

豆腐・わかめ・人参・ほうれん草・玉葱・キャベツ・きゅうり・きびなご・ひよこつる・米粉

## よくかむと良いことたくさん!



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**します。

## 6月は食育月間です

毎月19日は「食育の日」です。

- 6日(木)に、県内産のひよこつるを使用した「ひよこつるの吸い物」を予定しています。
- 6月19日(水)は県内産のメロンを予定しています。  
21日(金)に県内産の米粉を使用した「米粉パン」  
24日(月)に、長崎県で採れたきびなごを使用した「きびなごのから揚げ」を取り入れています。
- 6月19日(水)は県内産のメロンを予定しています。

