

# 献立表

平成23年度 佐世保市立Cブロック

| 日曜        | 7月  | ざ い り よ う と は た ら き   |            |                  |           |                     |              | エネルギー (kcal) |
|-----------|---|-----------------------|------------|------------------|-----------|---------------------|--------------|--------------|
|           |   | ちやにくなるもの              |            | からだのちようしをととのえるもの |           | ねつやちからになるもの         |              |              |
|           |   | たんぱく質を多く含む            | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | たんぱく質(g)     |
| 1<br>(金)  | はちみつパン 牛乳<br>じゃがいものベーコン煮 フレンチサラダ          | ベーコン                  | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 598<br>21.4  |
| 4<br>(月)  | ごはん 牛乳 野菜わん<br>魚のバーベキューソース トマト            | 鶏肉 (シイラ)              | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 623<br>26.9  |
| 5<br>(火)  | ナン 牛乳 中華スープ<br>キーマカレー パインアップル             | えびボール ミックスビーンズ (あひき肉) | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 587<br>28.8  |
| 6<br>(水)  | ごはん 牛乳 家常豆腐<br>切干大根の酢のもの                  | 豆腐 厚揚げ 赤みそ            | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 684<br>24.1  |
| 7<br>(木)  | えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 そうめん汁<br>あじのすりみ揚げ かおりあえ ゼリー | 魚 (あじ) かまぼこ           | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 622<br>24.6  |
| 8<br>(金)  | たまご 卵パン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮<br>コールスローサラダ チーズ | ウインナー 大豆              | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 604<br>25.6  |
| 11<br>(月) | ごはん 牛乳<br>中華煮 おひたし                        | 鶏肉 厚揚げ てんぷら           | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 646<br>21.9  |
| 12<br>(火) | パン 牛乳 五目ビーフン<br>オムレツ オレンジ                 | 豆腐 てんぷら               | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 629<br>24.2  |
| 13<br>(水) | むぎ 麦ごはん 牛乳 みそ汁<br>いわしの梅の香揚げ きんぴら          | 豆腐 豆腐 小麦みそ てんぷら       | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 632<br>21.1  |
| 14<br>(木) | ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁<br>豆腐チャンプルー パナナ              | 鶏肉 油あげ 豆腐             | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 650<br>22.8  |
| 15<br>(金) | コッパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ<br>セルフサラダ あひきそドレッシング | 豆腐 あひき肉 (あひき肉)        | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 611<br>25.1  |
| 18<br>(月) | 海の日                                       |                       |            |                  |           |                     |              |              |
| 19<br>(火) | しよく 食パン 牛乳 コンソメスープ<br>チーズポテト オレンジ         | ベーコン 鶏肉 チーズ           | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 605<br>24.3  |
| 20<br>(水) | むぎ びびんバ(麦ごはん) 牛乳<br>わかめスープ 冷凍洋梨           | 小麦みそ 小麦みそ タチオボール わかめ  | カルシウムを多く含む | カロテンを多く含む        | ビタミンを多く含む | たんすいかぶつおほく炭水化物を多く含む | しつおほく脂肪を多く含む | 631<br>26.6  |

## 給食で使用している食材

- 佐世保産… 米、牛乳、パセリ、エリンギ、ほうれん草、ブロッコリー、シイラ ※時季や天候、価格等により、変更が生じることがあります。
- 長崎県産 …じゃがいも、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、深ねぎ、かぼちゃ、にがうり

## 夏野菜をたくさん食べよう

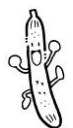
7月の献立にもこれらの夏野菜が登場します!!



トマト



ピーマン



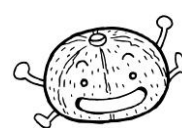
きゅうり



えだまめ



なす



かぼちゃ



とうもろこし

## 夏野菜の特徴

水分をたくさん含んでいる ⇒ 体を冷やす ⇒

# 夏バテを防ぐ!!



- ・7日(木) 七夕の行事食として「そうめん汁」が登場します。
- ・季節の献立として7日(木)に「枝豆ごはん」、14日(木)に「豆腐チャンプルー」を実施します。





