



Main table with columns for Day, Dish Name, Ingredients (Red, Green, Yellow), Energy, and Family Food. Rows include items like Gohan, Udon, Curry, and various soups.

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では、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。

★今月の給食について★

※6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。カミカミメニューをとり入れています。

4日(金)・・・「小魚チャーハン」はしらす干しや野菜が入った炊き込みごはんです。

7日(月)・・・「ヨーグルト」はカルシウムが多く含まれています。

8日(火)・・・「きゅうりとわかめの酢のもの」にミネラルたっぷりの「わかめ」を使用しています。

9日(水)・・・噛み応えのあるごぼうを取り入れた「蒲上そば」を実施します。

10日(木)・・・「きびなごのから揚げ」は骨ごと食べられる小魚です。

18日(金)・・・毎月19日は食育の日ですが、今月は18日(金)を食育の日とします。

この日は、長崎県や佐世保市でとれた食材を取り入れています。長崎県産のあじを使った「あじの煮つけ」を実施します。



学校でも、様々な食育の取組が行われています。ご家庭でも、身近な食育に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・ほうれん草・煮干し・パセリ・なすきゅうり

《長崎県産》

にんじん・キャベツ・じゃがいも・アスパラガス・ひよこ豆・たまねぎかぼちゃ・葉ねぎ・しめじ・エリンギ・えのきたけ・しいたけわかめ・ひじき・大豆・あじ・マダイ・冷凍みかん・メロン

Summary table for Energy and Protein: エネルギー 650 kcal, たんぱく質 26.8g



Main table with columns for date, menu name, ingredients, vitamins, energy, and food icons. Rows include items like 'ごはん 牛乳', 'コッペパン', '小魚チャーハン', etc.

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では、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。

★今月の給食について★

※6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。カミカミメニューをとり入れています。

4日(金)・・・「小魚チャーハン」はしらす干しや野菜が入った炊き込みごはんです。

7日(月)・・・「ヨーグルト」はカルシウムが多く含まれています。

8日(火)・・・「きゅうりとわかめの酢の物」にミネラルたっぷりの

「わかめ」を使用しています。

9日(水)・・・噛み応えのあるごぼうを取り入れた「浦上そばろ」を実施します。

10日(木)・・・「きびなごのから揚げ」は骨ごと食べられる小魚です。

18日(金)・・・毎月19日は食育の日ですが、今月は18日(金)を食育の日とします。

この日は、長崎県や佐世保市でとれた食材を取り入れています。

長崎県産のあじを使った「あじの煮つけ」を実施します。



学校でも、様々な食育の取組が行われています。ご家庭でも、身近な食育に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・ほうれん草・煮干し・パセリ・なす

きゅうり

《長崎県産》

にんじん・キャベツ・じゃがいも・アスパラガス・ひよこづつ・たまねぎ

かぼちゃ・葉ねぎ・しめじ・エリンギ・えのきたけ・しいたけ

わかめ・ひじき・大豆・あじ・マダイ・冷凍みかん・メロン

学校給食摂取基準

エネルギー・たんぱく質

830 kcal 34.2g