



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	エネルギー
		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	かぼちゃのそぼろに	とりにく		かぼちゃ にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ	さといも さとう あぶら	652	818	
	たまごやき	たまご					22.9	27.7	
	レモンあえ			ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう			
4 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	とうがんとみそしる	あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ		600	729	
	さばのおやき	さば					25.8	28.8	
	くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	きゅうり	さとう ごまあぶら			
5 (火)	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン			
	ポテトとやさいのスープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも あぶら	601	750	
	キーマカレー	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ	あぶら カレールウ	27.2	33.9	
	バナナ				バナナ				
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	たなばたじる	うおそうめん		オクラ にんじん	たまねぎ しめじ		655	789	
	ほしがたポテト					じゃがいも あぶら	20.3	24	
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ にがうり	あぶら ごまあぶら			
7 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	なすのりミートスパゲティ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ なす エリンギ	スパゲティ あぶら	696	803	
	えだまめサラダ			にんじん	きゅうり コーン えだまめ	さとう あぶら	26.1	30.2	
	れいとうみかん				れいとうみかん				
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ えのき		607	765	
	ツナなっとう	ツナ なっとう		ねぎ		さとう あぶら	25.6	31.2	
	しおもみきゅうり				きゅうり				
11 (月)	ゆかりごはん(少) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごもくうどん	とりにく きざみあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのき	うどん	638	799	
	こいわしたつたあげ		いわし			あぶら	24.4	29.9	
	ごますあえ			ほうれんそう	もやし	さとう ごま			
12 (火)	パインパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パインパン			
	じゃがいものウィンナーに	ウィンナー		にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ	じゃがいも さとう あぶら	647	805	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	さとう あぶら	21.8	26.5	
	オレンジ				オレンジ				
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	にくだんごのスープ	ミートボール		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	はるさめ	671	821	
	さわらのレモンソースづけ	さわら			レモン	さとう あぶら	28	31.1	
	かおりあえ			かおり	きゅうり				
14 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	コンソメスープ	とりにく		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン		674	830	
	オムレツ						32.1	39.3	
	チリコンカーン	ぶたにく レッドキドニー だいず		ピーマン	たまねぎ	あぶら			
15 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	なつやさいかレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす	あぶら カレールウ	660	830	
	かいそうサラダ		かいそう		キャベツ コーン	さとう あぶら	19.6	23.6	
	すいか				すいか				
19 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			はちみつパン			
	やきビーフン	ぶたにく てんぷら		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ビーフン あぶら	626	744	
	しろみざかなフライ	ホキ				あぶら	25.5	30.2	
	ピリからきゅうり				きゅうり	さとう ごまあぶら ラー油			
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	チャージャンとうふ	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん いら	たまねぎ エリンギ	さとう でんぷん あぶら	686	871	
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう ごまあぶら	26.2	32.4	
	(別配缶) きんしたまご	きんしたまご							
21 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	ほしがたマカロニスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ じゃがいも あぶら	638	795	
	にこみハンバーグ	ハンバーグ				さとう	25.6	33.7	
	ゆでキャベツ				キャベツ				
※献立や使用する食材は、天候・価格などの状況によって変更になる場合があります。							650	830	
							26.8	34.2	

### 【今月の予定献立・食材について】

- ◎季節の野菜・果物として、「きゅうり」「かぼちゃ」「ピーマン」「なす」「すいか」などを献立に取り入れています。
- ◎七夕の行事食として、6日(水)に天の川にみたてた「七夕汁」と「星形ポテト」をつけています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、旬のピーマンを使った「焼きビーフン」と長崎県産のきゅうりを使った「ピリ辛きゅうり」が登場します。

★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまねぎ・じゃがいも・かぼちゃ

★長崎県産：とりにく・ぶたにく・さば・さわら・だいず・しめじ・えのき・くきわかめ・ほうれんそう・なす・きゅうり・冷凍みかん

## 暑い時の食事に気を付けよう!

暑い季節は、冷たいものばかり食べがちになりますね。しかし、暑くてもしっかりと食事をとらないと栄養が偏ってしまいます。1日のエネルギー源である朝ごはんはきちんと摂り、牛乳や果物も取り入れましょう。また、そうめんやざるそばなど麺類を食べることも多くなると思いますが、卵・魚・肉・豆などのたんぱく質も食べるようにしましょう。そして、規則正しい生活を心がけることが大切です。体調を崩して、夏バテにならないように、バランスのよい食事をしましょう。

