



| 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 | | | |
| 1 (木) | 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物 グレープフルーツ | 豚肉 厚揚げ さつま揚げ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ こんにゃく 切干大根 きゅうり 枝豆 グレープフルーツ | こめ じゃがいも 砂糖 | ごま | | 786 28.1 | |
| 2 (金) | 牛乳 コッペパン ミネストローネ 白身魚のフライ アスパラのソテー タルタルソース | ベーコン ほき | 牛乳 | にんじん トマト アスパラ 赤ピーマン | たまねぎ しめじ セロリ 黄ピーマン エリンギ | コッペパン じゃがいも | 油 外列パルス | | 811 31.0 | |
| 5 (月) | 牛乳 枝豆ごはん みそ汁 きびなごの天ぷら ひじきサラダ | 油揚げ 豆腐 麦みそ 大豆 | 牛乳 わかめ きびなご ひじき | ねぎ 赤ピーマン | 枝豆 たまねぎ なす えのきたけ きゅうり | こめ 里芋 小麦粉 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 煮干し | 750 29.4 | |
| 6 (火) | 牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 鮭の塩麹焼き 春雨の酢の物 | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ さけ | 牛乳 | にんじん ねぎ | こんにゃく ごぼう たまねぎ きゅうり もやし コーン | こめ 春雨 砂糖 | | 煮干し | 738 34.8 | |
| 7 (水) | 牛乳 豆腐のそぼろ丼(ごはん) 小松菜の炒め物 冷凍黄桃 (日野小のみ 中学校給食はありません) | 豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ | 牛乳 | にんじん ねぎ 小松菜 | たまねぎ キャベツ しめじ 黄桃 | こめ 砂糖 でん粉 | ごま油 油 | 煮干し | 780 32.9 | |
| 8 (木) | 牛乳 ボークカレー(麦ごはん) コールスローサラダ | 豚肉 白いんげん豆 ひよこ豆 | 牛乳 | にんじん 赤ピーマン | たまねぎ キャベツ | こめ 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 | | 798 22.9 | |
| 9 (金) | 牛乳 パインパン ラビオリのスープ ジャーマンポテト 角チーズ | ウインナー | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ セロリ コーン | パインパン ラビオリ じゃがいも | | | 812 30.9 | |
| 12 (月) | 牛乳 ハヤシライス(ごはん) 蒸し野菜 ゆずドレッシング (日野小のみ 中学校給食はありません) | 牛肉 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー 赤ピーマン | たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース | こめ | ゆずドレッシング | | 729 24.4 | |
| 13 (火) | 牛乳 ごはん 白玉団子汁 焼きししゃも きんぴら (日野小のみ 中学校給食はありません) | 鶏肉 豆腐 豚肉 さつま揚げ | 牛乳 ししゃも | にんじん 小松菜 ねぎ | たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく | こめ 白玉 砂糖 | 油 | 煮干し だし昆布 | 751 34.0 | |
| 14 (水) | 牛乳 米粉パン 干切り野菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き ビーンズサラダ | ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ セロリ 黄ピーマン きゅうり | 米粉パン マーマレードジャム 砂糖 | 油 | | 754 36.3 | |
| 15 (木) | 牛乳 ごはん ひよつづの吸い物 さばのみそ煮 おひたし | 鶏肉 豆腐 さば みそ | 牛乳 ひよつづ | にんじん ねぎ ほうれん草 | たまねぎ えのきたけ もやし | こめ 砂糖 | | 煮干し だし昆布 | 732 32.8 | |
| 16 (金) | 牛乳 黒砂糖パン 中華スープ チンジャオロースー メロン | つくね 牛肉 | 牛乳 | 小松菜 にんじん ピーマン 赤ピーマン | しめじ たまねぎ しょうが 黄ピーマン もやし メロン | 黒砂糖パン 春雨 砂糖 でん粉 | ごま油 | | 760 33.2 | |
| 19 (月) | 牛乳 ごはん 春雨汁 春巻き きゅうりの南蛮漬 | 豆腐 えび団子 | 牛乳 | にんじん ねぎ | たまねぎ えのきたけ きゅうり | こめ 春雨 春巻き 砂糖 | 油 ごま油 | 煮干し だし昆布 | 797 22.1 | |
| 20 (火) | 牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 浦上そぼろ | トビウオボール 油揚げ 麦みそ 卵 豚肉 | 牛乳 | にんじん ねぎ いんげん | たまねぎ しめじ こんにゃく ごぼう もやし | こめ じゃがいも 砂糖 | 油 | 煮干し | 791 34.4 | |
| 21 (水) | 牛乳 胚芽パン 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 生クリーム 粉チーズ | にんじん パセリ いんげん | たまねぎ ごぼう キャベツ コーン オレンジ | 胚芽パン | オリーブオイル バター | | 753 34.0 | |
| 22 (木) | 牛乳 ごはん わかめスープ 回鍋肉 ぶどうゼリー | 豚肉 赤みそ | 牛乳 わかめ | にんじん にんにくの芽 | たまねぎ しいたけ だけのこ キャベツ しょうが | こめ 砂糖 でん粉 巨峰ゼリー | ごま油 | | 728 25.1 | |
| 23 (金) | 牛乳 黒砂糖パン 豆乳ポターージュ 白身魚のカレー焼き フレンチサラダ | 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 豆乳 米みそ たら | 牛乳 | かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー | たまねぎ コーン キャベツ | 黒砂糖パン 米粉 砂糖 | 油 | | 773 35.9 | |
| 26 (月) | 牛乳 親子丼(麦ごはん) クープイリチー オレンジ | 鶏肉 卵 かまぼこ 豚肉 さつま揚げ | 牛乳 こんぶ | ねぎ にんじん | たまねぎ しいたけ オレンジ | こめ 麦 砂糖 でん粉 | ごま油 | 煮干し | 766 31.2 | |
| 27 (火) | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華風あえ物 冷凍洋梨 | 合びき肉 豆腐 赤みそ | 牛乳 | にんじん たら | たまねぎ しょうが もやし きゅうり セロリ 洋梨 | こめ 砂糖 でん粉 | ごま油 | | 758 26.3 | |
| 28 (水) | 牛乳 レーズンパン チンゲン菜のスープ 魚のレモンソース ごまじゃこサラダ | 鶏肉 ほき | 牛乳 しらす干し | チンゲンサイ にんじん ブロッコリー | たまねぎ エリンギ レモン もやし コーン | レーズンパン でん粉 砂糖 | 油 ごま | | 782 37.5 | |
| 29 (木) | 牛乳 ごはん 野菜わん いか天ぷら ひじきと大豆の炒り煮 | 鶏肉 かまぼこ 豆腐 いか 大豆 さつま揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん ねぎ | しめじ ごぼう | こめ 砂糖 | 油 ごま油 | 煮干し だし昆布 | 792 32.7 | |
| 30 (金) | 牛乳 はちみつパン じゃがいものウインナー煮 オムレツ チリコンカン | ウインナー 卵 合びき肉 白いんげん豆 ひよこ豆 | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ しめじ グリーンピース | はちみつパン じゃがいも 砂糖 | | | 841 35.3 | |

※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)

米 牛乳 煮干 パセリ

○長崎県産の食材(予定)

豆腐・わかめ・ひじき・人参・ほうれん草・玉葱・キャベツ・きゅうり・きびなご・ひよつづ・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月の献立について

6月4日~10日は「**歯と口の健康週間**」です。この期間はおかみごたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材を献立に取り入れています。
6月は「**食育月間**」です。この機会に「朝食を食べる習慣をつける」「**県内産を食べる**」など食生活を見直してみましょう。
6月15日は県内産のメロンを予定しています。

