



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)	ぎゅうにゅう コッペパン ツナスパゲティ コールスローサラダ やさいジュース	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう やさいジュース	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	653 25.8
4 (火)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが いわししょうがに しおこんぶあえ	ぶたにく さつまあげ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん アスパラガス	たまねぎ こんにゃく きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	686 26.8
5 (水)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる えだまめチャンプルー (たまごそぼろ)	おさかなボール あつあげ むぎみそ たまご とりひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	こめ さといも さとう	あぶら	584 23.9
6 (木)	ぎゅうにゅう パインパン ラビオリスープ フライドポテト ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	パインパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	596 21.5
7 (金)	ぎゅうにゅう ごはん たなばたじる ほしのハンバーグ しおもみきゅうり すいか	おさかなパスタ とうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん	たまねぎ きゅうり すいか	こめ さとう かたくりこ		587 22.5
10 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ビーンズスープ オムレツ ラタトゥイユ	ベーコン だいす たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト	たまねぎ キャベツ なす スズキーニ	コッペパン さとう	あぶら	580 26.3
11 (火)	ぎゅうにゅう ごはん チャーシューとうふ ひよつつのすのもの	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひよつつ	にんじん いら	たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま	638 24.3
12 (水)	ぎゅうにゅう なつやさいカレー (むぎごはん) フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす みかん もも	こめ むぎ ゼリー	あぶら	653 19.0
13 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン タイピーエン (うすらのたまご) ココアまめ パナナ	ぶたにく かまぼこ うすらのたまご だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ パナナ	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ		589 26.9
14 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とうがんのすいもの こもちシヤモフライ ピリからきゅうり おかかふりかけ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	とうがん たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	582 22.8
18 (火)	ぎゅうにゅう ぎゅうどん (むぎごはん) なつやさいのレモンあえ れいとうおうとう	ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン	こんにゃく たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン レモン おうとう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	584 23.1
19 (水)	ぎゅうにゅう ごはん みそじる いわしうめに なすのそぼろいため	とうふ いわし あぶらあげ むぎみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが なす うめ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	627 25.4
20 (木)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン コーンクリームスープ ウインナー ゆでキャベツ いっしょくチャップ フルーツゼリー	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも ゼリー	あぶら	607 24.4

* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

* 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	650
摂取基準	26.8

今月の給食について

7日：七夕の行事食として、お魚パスタとオクラを使い夜空に輝く天の川に見立てた「七夕汁」星の形をした「星のハンバーグ」を実施します。
また、季節の果物の「すいか」を取り入れています。
19日：毎月19日は食育の日です。
佐世保市産の「なす」を使って「なすのそぼろ炒め」を実施します。



★季節の野菜として「なす」「きゅうり」「とうがん」「ズッキーニ」「ピーマン」「オクラ」を取り入れています。



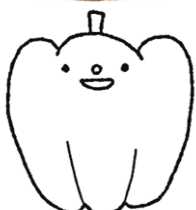
なす

鮮やかなおむらさき色の皮には、体内の酸化をおさえる「ナスニン(ポリフェノール)」がおおくふくまれています。なすにはとげがあります。新鮮でおいしいなすほど、とげがするどいので気をつけましょう。



トマト

真っ赤な色には、栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCがたっぷりです。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。

佐世保市産

きゅうり・パセリ・とうがん・なす・煮干し

長崎県産

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
ねぎ・ほうれん草・しょうが・かぼちゃ
アスパラガス・えのきたけ・しいたけ
エリンギ・すいか・わかめ・ひよつつる
お魚ボール・大豆



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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)		
		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 コッペパン ツナスパゲティ コールスローサラダ 野菜ジュース	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう やさいジュース	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	857 33.3
4 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが いわし生姜煮 塩昆布和え	ぶたにく さつまあげ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん アスパラガス	たまねぎ こんにゃく きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	838 31.3
5 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 枝豆チャンブルー(卵そぼろ)	おさかなボール あつあげ むぎみそ たまご とりひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	こめ さといも さとう	あぶら	741 29.4
6 (木)	牛乳 パインパン ラビオリスープ フライドポテト ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	パインパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	801 27.5
7 (金)	牛乳 ごはん セタ汁 星のハンバーグ 塩もみきゅうり すいか	おさかなパスタ とうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん	たまねぎ きゅうり すいか	こめ さとう かたくりこ		755 28.5
10 (月)	牛乳 コッペパン ビーンズスープ オムレツ ラタトゥイユ	ベーコン だいたす たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ なす スズキーニ	コッペパン さとう	あぶら	711 31.7
11 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ひよっつるの酢のもの 棒チーズ	ぶたにく ひよっつる あかみそ	ぎゅうにゅう ひよっつる チーズ	にんじん にら	たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま	846 31.9
12 (水)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす みかん もも	こめ むぎ ゼリー	あぶら	832 23
13 (木)	牛乳 コッペパン タイピーエン(うずらのたまご) ココア豆 パナナ	ぶたにく かまぼこ うずらのたまご だいたす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ パナナ	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ		806 35.2
14 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜の吸い物 子持ちししゃもフライ ピリ辛きゅうり おかかぶりかけ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	とうがん たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	758 28.8
18 (火)	牛乳 牛丼(麦ごはん) 夏野菜のレモンあえ 冷凍黄桃	ぎゅうにく とうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きピーマン	こんにゃく たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン レモン おうとう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	731 28.3
19 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 いわし梅煮 なすのそぼろ炒め	とうふ いわし あぶらあげ むぎみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが なす うめ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	765 29.1
20 (木)	牛乳 パーカーハウスパン コーンクリームスープ ウインナー ゆでキャベツ 1食ケチャップ フルーツゼリー	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも ゼリー	あぶら	834 33

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*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。

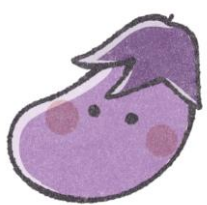
学校給食	830
摂取基準	34.2

今月の給食について

7日：セタの行事食として、お魚パスタとオクラを使い夜空に輝く天の川に見立てた「セタ汁」星の形をした「星のハンバーグ」を実施します。
また、季節の果物の「すいか」を取り入れています。
19日：毎月19日は食育の日です。
佐世保市産の「なす」を使って「なすのそぼろ炒め」を実施します。



★季節の野菜として「なす」「きゅうり」「とうがん」「ズッキーニ」「ピーマン」「オクラ」取り入れています。



なす

鮮やかなおむらさき色の皮には、体内の酸化をおさえる「ナスニン(ポリフェノール)」がおおくふくまれています。
なすにはとげがあります。新鮮でおいしいなすほど、とげがするどいので気をつけましょう。



トマト

真っ赤な色には、栄養成分(リコピン)がいっぱい。
老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCがたっぷりです。
種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジニンには、血液をサラサラにする効果があります。

