

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 とうもろこしのスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン なす スズキーニ	コッペパン	オリーブオイル	578 27.7
4 (火)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん さかなのバーベキューソース しおもみきゅうり	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	595 26.2
5 (水)	ぎゅうにゅう パインパン じゃがいものウィンナーに アスパラサラダ オレンジ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ オレンジ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	576 21.0
6 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん チャーシャンとうふ かいそうサラダ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん いら	なす たまねぎ しょうが きゅうり コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	634 23.2
7 (金)	ぎゅうにゅう ごはん うおそうめんじる ほしのてりやきハンバーグ ゆでやさい バナナ	うおそうめん ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きピーマン バナナ	こめ さとう かたくりこ		595 21.4
10 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン あおじそスパゲティ きびなごカリカリフライ ピリからきゅうり	ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおじそ	たまねぎ しめじ きゅうり	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら	685 27.7
11 (火)	ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのふくめに いわしのしょうがに しおこんぶあえ	とりにく あつあげ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ しょうが	こめ さとう	あぶら	656 24.8
12 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン まめシチュー ウィンナー もやしのソテー いっしょくこざかな	とりにく だいず しろいんげんまめ ウィンナー	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	657 30.6
13 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ マーボーなす きょほうゼリー	おさかなボール あいびきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ なす しょうが バナナ	こめ はるさめ さとう ゼリー かたくりこ	あぶら	603 22.5
14 (金)	ぎゅうにゅう なつやさいかレー (むぎごはん) フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ なす みかん パイン おうとう	こめ むぎ ゼリー	あぶら	625 17
18 (火)	ぎゅうにゅう ごはん とうがンのみそじる とうふチャンプルー やさいジュース	むぎみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	いら やさいジュース	たまねぎ とうがん にがうり	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	586 20.7
19 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン タイピーエン (うずらのたまご) ココアまめ すいか	ぶたにく うずらのたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし すいか	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	605 26.1
20 (木)	ぎゅうにゅう えだまめごはん とりごぼうじる あじのしおやく ゆかりあえ れいとうみかん	あぶらあげ とりにく あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ ねぎ	えだまめ ごぼう たまねぎ こんにゃく きゅうり みかん	こめ		553 24.5

*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



汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、スポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。

甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう!

暑さに負けない 夏休みのすこし片

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

食材・献立について(予定)

*天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・きゅうり・パセリ・なす・冬瓜
- ★長崎県産：麦・大豆・わかめ・アスパラガス・にがうり・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・ねぎ・しょうが・しいたけ・すいか・スズキーニ・みかん

★七夕の行事食として、7日(金)は天の川に見立てた「魚そうめん汁」と、「星の照り焼きハンバーグ」を予定しています。

★19日(水)は、長崎県産の「すいか」を使用しています。

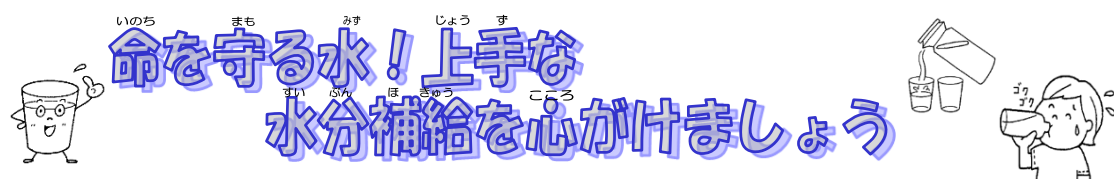


日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3 (月)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン なす スズキーニ	コッペパン	オリーブオイル	708 33.5
4 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 魚のバーベキューソース 塩もみきゅうり 型抜きチーズ	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	807 35.3
5 (水)	牛乳 パインパン じゃが芋のウインナー煮 アスパラサラダ オレンジ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ オレンジ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	733 25.9
6 (木)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 海藻サラダ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん なら	なす たまねぎ しょうが きゅうり コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	807 28.5
7 (金)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 星の照り焼きハンバーグ ゆで野菜 バナナ	うおそうめん ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きピーマン パナナ	こめ さとう かたくりこ		760 27
10 (月)	牛乳 はちみつパン 青じそスパゲティ きびなごカリカリフライ ピリ辛きゅうり	ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん あおじそ	たまねぎ しめじ きゅうり	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら	878 34.8
11 (火)	牛乳 ごはん 南瓜の含め煮 鱈の生姜煮 塩こんぶあえ	とりにく あつあげ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ しょうが	こめ さとう	あぶら	831 30.3
12 (水)	牛乳 コッペパン 豆シチュー ウインナー もやしのソテー 1食小魚	とりにく だいず しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう こさかな	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	859 38.8
13 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ マーボー茄子 巨峰ゼリー	おさかなボール あいびきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ なす しょうが パナナ	こめ はるさめ さとう ゼリー かたくりこ	あぶら	750 27.6
14 (金)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ なす みかん パイン おうとう	こめ むぎ ゼリー	あぶら	796 20.4
18 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 豆腐チャンプルー 野菜ジュース	むぎみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	なら やさいジュース	たまねぎ とうがん にがうり	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	733 25.1
19 (水)	牛乳 コッペパン タイピーエン (うずらの卵) ココア豆 すいか	ぶたにく うずらのたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし すいか	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	758 32.7
20 (木)	牛乳 枝豆ごはん 鶏ごぼろ汁 鱈の塩焼き ゆかりあえ 冷凍みかん	あぶらあげ とりにく あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかじそ ねぎ	えだまめ ごぼう たまねぎ こんにゃく きゅうり みかん	こめ		697 30.3

*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



汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、スポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。

甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう!

暑さに負けない 夏休みのすこし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・きゅうり・パセリ・なす・冬瓜
- ★長崎県産：麦・大豆・わかめ・アスパラガス・にがうり・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・ねぎ・しょうが・しいたけ・すいか・ズッキーニ・みかん

★七夕の行事食として、7日(金)は天の川に見立てた「魚そうめん汁」と、「星の照り焼きハンバーグ」を予定しています。

★19日(水)は、長崎県産の「すいか」を使用しています。

