

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 ごはん 鶏ごぼう汁 すり身揚げ さわかめの炒め物	鶏肉 厚揚げ おさかなコロッケ 豚肉	牛乳 さわかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ ごぼう	こめ 砂糖	油	595 23.2
4 (火)	牛乳 パインパン ジャがいものウィンナー煮 ひじきのサラダ バナナ	ウィンナー	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり れんこん コーン バナナ	パインパン じゃがいも 砂糖	油 ごま油	603 20.8
5 (水)	牛乳 ごはん かぼちゃのふくめ煮 いわしおほかか煮 レモンあえ	鶏肉 厚揚げ いわし かつお節	牛乳	かぼちゃ いんげん ほうれん草	こんにゃく たまねぎ れんこん もやし レモン	米 さといも 砂糖	油	694 28.0
6 (木)	牛乳 コッペパン なす入りミートスパゲティ アスパラサラダ すいか	豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ なす しめじ きゅうり すいか 黄ピーマン	コッペパン スパゲティ 砂糖	油	634 24.6
7 (金)	牛乳 ごはん 七夕汁 星のハンバーグ ごまあえ	うおそうめん 豆腐 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	オクラ にんじん	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 かたくりこ	ごま	601 24.4
10 (月)	牛乳 手巻きすし(酢飯) 野菜わん 手巻きのり 手巻きの具(ミンチ納豆・卵焼き・塩もみきゅうり)	厚揚げ 豚ひき肉 ひきわり納豆 卵	牛乳 手巻きのり	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり	米 砂糖	油	618 27.9
11 (火)	牛乳 コッペパン 焼きビーフン ナムル 冷凍黄桃	豚肉 かまぼこ さつまあげ	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ 切干大根 黄桃	コッペパン ビーフン 砂糖	油 ごま油	591 23.3
12 (水)	牛乳 キムチチャーハン 春雨スープ ししゃも磯の香フライ 中華サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん ビーマン ほうれん草	はくさいキムチ たまねぎ もやし きゅうり	米 春雨 砂糖	油 ごま油	625 23.4
13 (木)	牛乳 はちみつパン 豆乳のポタージュ 野菜のソテー オレンジ	鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆 豆乳 おさかなソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも かたくりこ	油	584 25.4
14 (金)	牛乳 麦ごはん 冬瓜ととり肉の煮物 さばの煮つけ 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ さば	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく とうがん ごぼう しょうが キャベツ	米 麦 砂糖	油	665 28.4
18 (火)	牛乳 コッペパン 肉だんごスープ オムレツ ラタトゥイユ	ミートボール 卵 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ なす しめじ ズッキーニ	コッペパン じゃがいも	油	591 27.0
19 (水)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) 海そうサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 海そう	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす きゅうり コーン みかん	米 麦 砂糖	油	630 19.3
20 (木)	牛乳 ごはん みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 枝豆チャンプルー ミニゼリー(ピーチ)	油揚げ 麦みそ ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ にながり 枝豆	米 蜜柑 砂糖 ミニゼリー	油 ごま油	634 20.7
*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。	650
*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 摂取基準	26.8

今月の献立について

- 七夕の行事食として、7日に「七夕汁」「星のハンバーグ」を実施します。
- 季節の野菜・果物として「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」「にがうり」「トマト」「オクラ」「ズッキーニ」「とうがん」「すいか」などを献立に取り入れています。
- 毎月19日は、「食育の日」です。19日は佐世保産のなすを使った「夏野菜カレー」を実施します。

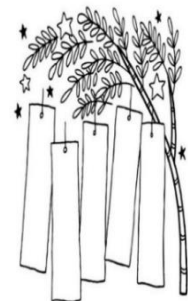
今月の食材

佐世保市産：なす・きゅうり・パセリ・ほうれん草
長崎県産：にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
にがうり・アスパラガス・しょうが・かぼちゃ
えのきたけ・すいか・ねぎ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



2 朝ごはんをしっかり
食べよう



3 夏野菜をたくさん食べ
よう



4 牛乳も忘れずに飲もう

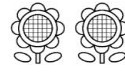
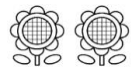


5 冷房に気をつけよう



6 夜ふかしをしない





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 たんぱく質	2群 無機質	3群	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	
3 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 すり身揚げ 荳わかめの炒め物	鶏肉 厚揚げ おさかなコロッケ 豚肉	牛乳 荳わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ ごぼう	こめ 砂糖	油	774 29.4
4 (火)	牛乳 パインパン ジャがいものウィンナー煮 ひじきのサラダ バナナ	ウィンナー	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり れんこん コーン バナナ	パインパン じゃがいも 砂糖	油 ごま油	808 27.0
5 (水)	牛乳 ごはん かぼちゃのふくめ煮 いわしおかか煮 レモンあえ	鶏肉 厚揚げ いわし かつお節	牛乳	かぼちゃ いんげん ほうれん草	こんにゃく たまねぎ れんこん もやし レモン	米 さといも 砂糖	油	850 32.4
6 (木)	牛乳 コッペパン なす入りミートスパゲティ アスパラサラダ すいか	豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ なす しめじ きゅうり すいか 黄ピーマン	コッペパン スパゲティ 砂糖	油	836 31.8
7 (金)	牛乳 ごはん セタ汁 星のハンバーグ ごまあえ	うおそうめん 豆腐 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	オクラ にんじん	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 かたくりこ	ごま	782 31.1
10 (月)	牛乳 手巻きすし(酢飯) 野菜わん 手巻きのり 手巻きの具(ミンチ納豆・卵焼き・塩もみきゅうり)	厚揚げ 豚ひき肉 ひきわり納豆 卵	牛乳 手巻きのり	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり	米 砂糖	油	780 34.1
11 (火)	牛乳 コッペパン 焼きビーフン ナムル 冷凍黄桃	豚肉 かまぼこ さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ 切干大根 黄桃	コッペパン ビーフン 砂糖	油 ごま油	778 30.1
12 (水)	牛乳 キムチチャーハン 春雨スープ ししゃも磯の香フライ 中華サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン ほうれん草	はくさいキムチ たまねぎ もやし きゅうり	米 春雨 砂糖	油 ごま油	821 29.8
13 (木)	牛乳 はちみつパン 豆乳のポターージュ 野菜のソテー オレンジ	鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆 豆乳 おさかなソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも かたくりこ	油	785 33.1
14 (金)	牛乳 麦ごはん 冬瓜ととり肉の煮物 さばの煮つけ 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ さば	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく とうがん ごぼう しょうが キャベツ	米 麦 砂糖	油	843 34.9
18 (火)	牛乳 コッペパン 肉だんごスープ オムレツ ラタトゥイユ	ミートボール 卵 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ なす しめじ ズッキーニ	コッペパン じゃがいも	油	781 34.4
19 (水)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) 海そうサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 海そう	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす きゅうり コーン みかん	米 麦 砂糖	油	791 23.2
20 (木)	牛乳 ごはん みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 枝豆チャンプルー ミニゼリー(ピーチ)	油揚げ 麦みそ ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ ながうり 枝豆	米 里芋 砂糖 ミニゼリー	油 ごま油	867 27.0

*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

今月の献立について

- セタの行事食として、7日に「セタ汁」「星のハンバーグ」を実施します。
- 季節の野菜・果物として「きゅうり」「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」「にがうり」「トマト」「オクラ」「ズッキーニ」「とうがん」「すいか」などを献立に取り入れています。
- 毎月19日は、「食育の日」です。19日は佐世保産のなすを使った「夏野菜カレー」を実施します。

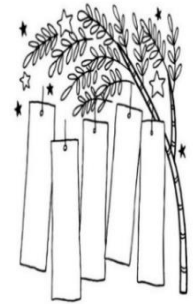
今月の食材

佐世保市産：なす・きゅうり・パセリ・ほうれん草
長崎県産：にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ
にがうり・アスパラガス・しょうが・かぼちゃ
えのきたけ・すいか・ねぎ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



2 朝ごはんをしっかり食べよう



3 夏野菜をたくさん食べよう



4 牛乳も忘れずに飲もう



5 冷房に気をつけよう



6 夜ふかしをしない

