

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)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
たんばく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
1 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 すりみフライ クービリチー	豆腐 豚肉 お魚コロッケ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ さとう	あぶら ごま油	599 22.0	
2 (火)	牛乳 パインパン なす入りミートスパゲティ アスパラサラダ レモンゼリー	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 コーン きゅうり	パインパン さとう スパゲティ ゼリー	あぶら 油	666 23.7	
3 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが 卵焼き おひたし	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく たまねぎ 枝豆 キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら 油	627 24.7	
4 (木)	牛乳 コッパン 肉だんごスープ 野菜のカレーソテー パナナ 棒チーズ	ミートボール 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ パナナ ピーマン	コッパン じゃがいも	あぶら 油	547 23.7	
5 (金)	牛乳 ごはん セタ汁 星のハンバーグ かおりあえ	うおそうめん 豆腐 鶏肉 ハンバーグ	牛乳	オクラ にんじん 青じそ	たまねぎ きゅうり	こめ さとう かたくりこ		586 25.2	
8 (月)	牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁 あじの煮つけ ひじきあえ	厚揚げ 麦みそ あじ	牛乳 ひじき	かぼちゃ ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	こめ さとう		585 24.7	
9 (火)	牛乳 コッパン 焼きビーフン 茎わかめの酢の物 冷凍みかん	豚肉 かまぼこ さつまあげ	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ セロリ みかん	コッパン さとう ビーフン	あぶら 油 ごま油	631 24.6	
10 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 ちくわのいそべあげ ごまあえ	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく ごぼう れんこん コーン	こめ 里芋 さとう	あぶら 油 ごま	680 23.8	
11 (木)	牛乳 はちみつパン ポークビーンズ オムレツ もやしのソテー	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ もやし エリンギ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら 油	594 29.4	
12 (金)	牛乳 麦入りゆかりごはん つみれ汁 枝豆チャンプルー すいか	タチウオボール 厚揚げ 豚肉	牛乳	赤じそ ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ にがうり 枝豆 すいか	こめ 麦 さとう	あぶら 油 ごま油	576 25.6	
16 (火)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) 昆布サラダ オレンジ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 昆布	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす キャベツ きゅうり オレンジ	こめ 麦 さとう	あぶら 油 ごま油	593 19.2	
17 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん さばみそ煮 甘酢あえ	鶏肉 豆腐 さば みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン	こめ さとう		613 24.2	
18 (木)	牛乳 コッパン ミネストローネ コロッケ 野菜のソテー	鶏肉 豚肉 おさかなソーセージ	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	コッパン コロッケ 米粉マカロニ	あぶら 油	617 23.8	
19 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 なすのそぼろ炒め バナナ	厚揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく ごぼう なす たまねぎ パナナ しょうが	こめ 里芋 かたくりこ	あぶら 油	595 19.8	
22 (月)	牛乳 キムチチャーハン わかめスープ ししゃも磯の香フライ ナムル 冷凍黄桃	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん ピーマン	白菜キムチ たまねぎ 切干大根 きゅうり 冷凍黄桃	こめ さとう	あぶら 油 ごま油	645 25.0	
*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。 *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

- セタの行事食として、5日に「セタ汁」「星のハンバーグ」を予定しています。
- 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」「オクラ」「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。長崎県産のなすを使った「なすのそぼろ炒め」を予定しています。

### 今月の食材について

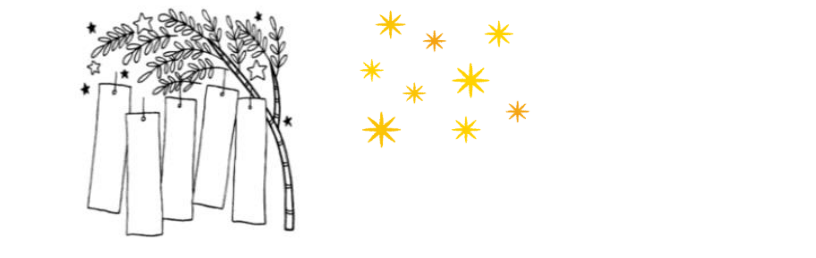
佐世保市産・長崎県産

なす・きゅうり・パセリ・ほうれん草・にんじん  
たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・にがうり・ねぎ  
アスパラガス・しょうが・かぼちゃ・すいか  
切干大根・茎わかめ・わかめ

※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