



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	
1 (月)	牛乳 コッペパン ビーンズスープ プレーンオムレツ ラタトゥイユ	ぶたにく だいす たまご ウィンナー	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 ズッキーニ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	588 27.7
2 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 豆腐チャンプルー すいか	おさかなポール あぶらあげ むぎみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら	たまねぎ にがうり すいか	こめ	あぶら ごまあぶら	602 23.5
3 (水)	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) アスパラサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン アスパラガス	たまねぎ なす きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	634 20
4 (木)	牛乳 パインパン コンソメスープ 白身魚フライ フレンチサラダ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ えだまめ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	588 25
5 (金)	牛乳 ごはん 七夕汁 星のハンバーグ 塩もみきゅうり 冷凍洋梨	うおそうめん とうふ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ようなし	こめ こめこまカロニ さとう かたくりこ		604 20.9
8 (月)	牛乳 黒砂糖パン なす入りミートスパゲティ コールスローサラダ 棒チーズ	あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ キャベツ コーン	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	630 24.9
9 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜の吸い物 さんま甘露煮 クービリチー	とりにく あつあげ さんま ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	とうがん たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	593 25.8
10 (水)	牛乳 ごはん カレー肉じゃが じゃこサラダ(しらす干し)	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	602 22.5
11 (木)	牛乳 コッペパン 豆ポタージュ 小松菜サラダ(ツナ)	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	636 28.5
12 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 甘酢和え 子持ちししゃもフライ オレンジ	とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ しめじ もやし オレンジ	こめ さとう	あぶら	595 20.6
16 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 ひよっつるの酢のもの(錦糸卵)	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	632 23
17 (水)	牛乳 牛丼(麦ごはん) 夏野菜のレモンあえ パナナ	ぎゅうにゅう さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん 赤ピーマン ねぎ	こんにやく たまねぎ えのきだけ しょうが きゅうり コーン レモン パナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ		601 24.8
18 (木)	牛乳 コッペパン ココア豆 タイピーエン(うすらの卵) いちごジャム	うすらのたまご ぶたにく だいす かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	コッペパン さと う はるさめ ジャム かたくりこ		612 26.1
19 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根の酢のもの おかかふりかけ	とりひきにく さつまあげ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま	590 21.5
22 (月)	牛乳 ハーバーハウスパン コーンクリームスープ ウィンナーのケチャップ 煮	とりにく ウィンナー	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 さとう ゼリー	あぶら	621 23.1
*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。							学校給食 摂取基準	650 26.8

○ 5日：七夕の日の行事食献立です。お魚パスタ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。

○ 19日：毎月19日は『食育の日』です。佐世保市産・長崎県産の食材を使った献立を実施しています。

今日は長崎県産のかぼちゃを使った「かぼちゃのそぼろ煮」です。

地元旬の美味しい食材を知ってもらえたらと思います。

★ 季節の野菜・果物として「なす」「きゅうり」「とうがん」「ズッキーニ」「ピーマン」「にがうり」「トマト」「すいか」を取り入れています。

夏野菜をたくさん食べよう!



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



かぼちゃ
ビタミンAのもとであるカロテンがたくさん含まれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけます。



ピーマン
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCをたくさん含んでいます。横に輪切りするより、縦に細く切ったほうが、



なす
鮮やかな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)」が多く含まれています。なすにはとげが



★今月の地場産物★

【佐世保産】
精白米・牛乳・煮干し・なす
きゅうり・パセリ・ほうれん草
【長崎県産】
麦・大豆・わかめ・にんじん・ねぎ
たまねぎ・かぼちゃ・じゃがいも・キャ
ベツ・切り干し大根・アスパラガス・に
がうり・えのきだけ・ひよっつる・エリ
ンギ・しょうが





細胞をこわさないため、苦みを少なく感じます。



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。