

学校給食予定献立表



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校	
		体をつくる(筋)		体の働きを養える(骨)		エネルギーのもとになる(炭)		栄養価	栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質	
3 (月)	きゅうにゅう ごはん とりこぼし すりみあげ ごんぶのいために	とりにく あつあげ おさかなコロッケ ぶたにく だいず	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ ごぼう	ごめ	あぶら	620 24.5	806 31.1	
4 (火)	きゅうにゅう パインパン じゃがいものウィンナーに ひじきのサラダ オレシツ	ウィンナー	きゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ きゅうり れんこん コーン オレシツ	さとう	あぶら ごまあぶら	597 22	745 26.8	
5 (水)	きゅうにゅう ごはん かぼちゃのぶくめに いわしおかか レモンあえ	とりにく あつあげ いわし	きゅうにゅう	かぼちゃ いんげん	こんにゃく たまねぎ れんこん	さといも さとう	あぶら	696 28.2	853 32.6	
6 (木)	きゅうにゅう コッパン なすいりミートスパゲティ えだまめサラダ れいとうみかん	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ なす しめじ きゅうり コーン えだまめ みかん	さとう	あぶら ごまあぶら	675 26.3	887 33.9	
7 (金)	きゅうにゅう ごはん たなぼたじる ほしのハンバーグ ごまあえ	うおそうめん とうふ かまぼこ ハンバーグ	きゅうにゅう	オクラ にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	592 24	769 30.5	
10 (月)	きゅうにゅう ごはん やさいわん ミンチなっとう しおもみきゅうり てまきのり	あつあげ ぶたにく なっとう	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	ごめ	あぶら	586 26.1	744 32.2	
11 (火)	きゅうにゅう コッパン やきビーフン ナムル ミニゼリー(りんご)もも中のみ	ぶたにく かまぼこ さつまあげ	きゅうにゅう	にんじん ビーマン こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ ほしだいこん りんご もも	コッパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	573 23.0	777 29.9	
12 (水)	きゅうにゅう キムチチャーハン はるさめスープ ししゃもいそがフライ	ぶたにく とりにく ししゃも	きゅうにゅう	にんじん ビーマン にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ たまねぎ	ごめ	あぶら あぶら あぶら	628 22.9	822 29.1	
13 (木)	きゅうにゅう はちみつパン とうにゅうのポタージュ やさいのソテー れいとうおうとう	とりにく りんごの皮 しめじの皮 とうにゅう おさかなソーセージ	きゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ もやし おうとう	はちみつパン じゃがいも でんぶ	あぶら あぶら	607 26.5	809 34.5	
14 (金)	きゅうにゅう むぎごはん とうがんととりにくのにも ちゅうがサラダ (きんしたまご) やさいふりかけ	とりにく あつあげ たまご	きゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	こんにゃく とうがん ごぼう もやし きゅうり	ごめ むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	601 21.7	762 26.5	
18 (火)	きゅうにゅう コッパン にくだんごスープ オムレツ ラタトゥイユ	ミートボール たまご ウィンナー	きゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	コッパン じゃがいも	あぶら	631 28.5	777 34.6	
19 (水)	きゅうにゅう むぎごはん なつやさいかレー かいそうサラダ すいか	とりにく	きゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ビーマン	たまねぎ なす きゅうり コーン すいか	ごめ むぎ さとう	あぶら あぶら	617 19.0	778 23.0	
20 (木)	きゅうにゅう ごはん みそじる さばのみりんやき えだまめチャンプルー ぶどうゼリー	とうふ うすあげ みそ さば ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ えのき キャベツ にがうり えだまめ	ごめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	663 29.3	803 33.3	
							小学校	中学校	650 26.8	830 34.2

*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、産地産別に取組んでおり、できるだけ佐世保産・長崎県産の食材を使用しています。

*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。
*学校給食摂取基準

【今月の予定献立・食材について】

- ◎季節の野菜・果物として、「きゅうり」「かぼちゃ」「ピーマン」「なす」「すいか」などを献立に取り入れています。
- ◎七夕の行事食として、7日(金)に天の川にみたてた「七夕汁」と「量のハンバーグ」をつけています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、旬の夏野菜を使った「夏野菜カレー」と長崎県産のきゅうりを使った「海藻サラダ」、旬の果物「すいか」が登場します。

- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・たまねぎ・じゃがいも・かぼちゃ・ピーマン
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・さば・さわら・だいず・しめじ・えのき・ひじき・ほうれんそう・なす・きゅうり

暑い時の食事に気を付けよう!

暑い季節は、冷たいものばかり食べがちになりますね。しかし、暑くてもしっかりと食事をとらないと栄養が偏ってしまいます。1日のエネルギー源である朝ごはんはきちんと摂り、牛乳や果物も取り入れましょう。また、そうめんやざるそばなど麺類を食べることも多くなると思いますが、筋・魚・肉・豆などのたんぱく質も食べるようにしましょう。そして、規則正しい生活を心がけることが大切です。体調を崩して、夏バテにならないように、バランスのよい食事をしましょう。

