



Table with columns for Date (日付), Dish Name (献立名), Main Ingredients (主な働きと食品名), and Nutritional Value (栄養価). Rows include various meals like 'Coppa Pan Bionzo Soup', 'Gohan Tsukimire Juice', etc.

*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。

Summary table for school lunch nutrition: 学校給食 650, 摂取基準 26.8



○ 5日:七夕の日の行事食献立です。お魚バ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。

今月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。

★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・ひよこつる・エリンギ・しょうが

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、細胞をこわさないため、苦みを少なく感じます。



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。