

日付	献立名	主な働きと食品名						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	
1 (月)	牛乳 コッパン ビーンズスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ うずらまめ たまご ウィナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ	コッパン じゃがいも	あぶら	566 27.4
2 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜のすいもの 魚のパーベキューソース きゅうりのレモンあえ	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	とうがん たまねぎ しょうが きゅうり レモン	こめ さとう	あぶら	572 26.6
3 (水)	牛乳 コッパン コーンポタージュ アスパラのサラダ 1食小魚	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こさかな	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン キャベツ	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	602 26.8
4 (木)	牛乳 枝豆ごはん 鶏ごぼ汁 さばの塩焼き おひたし	あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	えだまめ ごぼう たまねぎ こんにやく もやし	こめ さとう		595 25.4
5 (金)	牛乳 ごはん 七夕汁 星のハンバーグ 塩もみ野菜 パナナ	うおそうめん ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ パナナ	こめ さとう かたくりこ		596 21.2
8 (月)	牛乳 パインパン カレービーンズ きびなごカリフライ ピリ辛きゅうり	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	647 28.2
9 (火)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 中華和え すいか	ふたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	なす たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ すいか	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	683 24.1
10 (水)	牛乳 はちみつパン 青じそバグティ コールスローサラダ オレンジ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ しめじ キャベツ オレンジ	はちみつパン スバグティ さとう	あぶら	604 23.7
11 (木)	牛乳 キムタクごはん 野菜わん 厚焼き卵 野菜炒め	ふたにく とりにく とうふ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな ねぎ	はくさいキムチ たくあん たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとも	あぶら	585 24.8
12 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃの詰め煮 いわしの生姜煮 塩こんぶあえ	とりにく あつあげ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく しょうが もやし キャベツ	こめ さとう	あぶら	661 24.9
16 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ マーボーなす ぶどうゼリー	おさかなボール あいびきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ビーマン	たまねぎ なす しょうが	こめ ビーフン さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	619 20.3
17 (水)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものウィンナー煮 ツナ入りソテー 棒チーズ	ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかビーマン	たまねぎ しめじ えだまめ もやし コーン	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	620 25.6
18 (木)	牛乳 夏野菜カレー (麦ごはん) フルーツカクテル	ふたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ビーマン トマト	しょうが たまねぎ なす みかん パイン おうとう	こめ むぎ ゼリー	あぶら	638 17.6
19 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー 梅干し パナナ	あぶらあげ むぎみそ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら	えのきたけ たまねぎ にがうり うめぼし パナナ	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	607 21.5
22 (月)	牛乳 コッパン タイピーエン(うずらの卵) ココア豆	ふたにく うずらのたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	コッパン はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	578 26.5

*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。

命を守る水! 上手な水分補給を心がけましょう

汗をたくさんかく夏場は、特にこまめな水分補給が必要です。普段から、水や麦茶などを準備しましょう。運動などで、大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、スポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。

甘いジュースを飲みすぎると、砂糖のとりすぎになってしまいます。

トキチカラ補給で、暑い夏を元気に過ごそう!

暑さに負けない 夏休みのすずし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものはかりとると胃腸が弱って食慾が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>野菜、果菜、菌類、汁物をそらえてバランスよく食べましょう。</p>
---	--	--	--

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更になる場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・ほうれん草・きゅうり・なす・冬瓜
- ★長崎県産：麦・だいず・わかめ・アスパラガス・にがうり・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・ねぎ・しょうが・しいたけ・すいか・パセリ・エリンギ・えのきたけ

★七夕の行事食として、5日(金)は、大の川に見立てた「七夕汁」と、「星のハンバーグ」を予定しています。

★19日(金)は、「食育の日」にちなんで、長崎県産の「にがうり」を使用した「豆腐チャンプルー」を予定しています。

学校給食	650
選択基準	26.8