

Main table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients, and Nutritional Value. It lists 31 days of school lunches with details on ingredients like rice, milk, and vegetables, and their corresponding energy and nutrient values.

*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 energy and nutrients: 学校給食 (School Lunch) 650 kcal, 摂取基準 (Intake Standard) 26.8g.

10月10日は目の愛護デー



毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。目の健康によい食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、レバーなどがあります。

10月10日(木)は、目の愛護デーにちなんで、「にんじんごはん」を予定しています。目の健康によい食べ物をすすんでとりいれましょう。

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・パセリ・れんこん
★長崎県産：大豆・わかめ・麦・さつまいも・ねぎ・きゅうり・えのきたけ・エリンギ・みかん・切干大根・茎わかめ・ひじき・納豆
★季節の献立として、「秋の含め煮」「さつまいものシチュー」「さんまの甘露煮」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
★18日(金)は、食育の日で長崎県産のさつまいもを使った「秋の香りごはん」を実施します。