

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 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 コッペパン 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 ひよこめめ あかいんげんまめ うずらまめ たまごウイナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ	コッペパン 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 魚のバーベキューソース 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 コッペパン 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 ごさかな	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	602 26.8
4 (木)	牛乳 枝豆ごはん 鶏ごぼう汁 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 こんにゃく 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 バナナ	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 バナナ	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 きびなごカリカリフライ ピリ辛きゅうり	ぶたにく 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	ぶたにく 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 青じそスパゲティ コールスローサラダ オレンジ	ぶたにく	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 コーン オレンジ	はちみつパン スパゲティ 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	ぶたにく 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 ごまつな 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 さといも	あぶら	585 24.8
12 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃの含め煮 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 こんにゃく 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 ピーマン	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 じゃがいものウイナー煮 ツナ入りソテー 棒チーズ	ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン	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	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン 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 バナナ	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	えのきたけ たまねぎ にがうり うめほし バナナ	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	607 21.5
22 (月)	牛乳 コッペパン タイピーエン (うずらの卵) ココア豆	ぶたにく 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	コッペパン 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、薄めた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。上手な水分補給で、暑い夏も元気に過ごしましょう!

### 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></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><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろ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、天の川に見立てた「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 摂取基準	650 26.8
--------------	-------------