



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価 (小)		栄養価 (中)	
		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)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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					
3 (月)	牛乳 米粉パン ごぼうのクリームスープ ツナと野菜のソテー オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ ごぼう キャベツ なす コーン オレンジ	米粉パン じゃがいも	オリーブ油		606	743	31.1	36.0
4 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごのから揚げ 切干大根の酢の物	豚肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん しょうが 切り干し大根	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	煮干し	688	739	29.3	30.2
5 (水)	振替休業日 (6/8分)											
6 (木)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ カラフルサラダ ブルーベリージャム	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 枝豆 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも 砂糖 ブルーベリージャム	油		685	770	28.6	31.5
7 (金)	牛乳 ごはん ひよこつるの吸い物 コロッケ キャベツのソテー	豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 ひよこつる	ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	米 コロッケ	油	煮干し だし昆布	684	735	23.9	24.8
10 (月)	市中体											
11 (火)	振替休業日 (6/9分)											
12 (水)	牛乳 ごはん 五目豆 焼きししゃも きゅうりの南蛮漬け	鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり	米 里芋 砂糖	ごま油 ごま ラー油	煮干し	752	803	34.1	35.0
13 (木)	牛乳 パーカーハウス チンゲン菜のスープ 鶏肉のハニーマスタード ドレッシング サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ コーン	パーカーハウスパン はちみつ 砂糖	油		607	735	29.3	33.5
14 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが あじすり身フライ きんぴら	牛肉 厚揚げ あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	油		773	824	29.7	30.6
17 (月)	牛乳 レーズンパン コンソメスープ ペンネのミートソース 角チーズ	ベーコン 合びき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ コーン しめじ	レーズンパン ペンネ 砂糖			710	856	33.1	37.4
18 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼卵 小松菜のおひたし	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	こんにゃく たまねぎ ごぼう しいたけ もやし	米 砂糖	油	煮干し	740	791	31.0	31.9
19 (水)	牛乳 枝豆ごはん けんちん汁 いか天ぷら 野菜のじゃこ炒め	豆腐 油揚げ いか	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん ねぎ ブロッコリー	枝豆 ごぼう	米 里芋	油	煮干し だし昆布	705	756	30.3	31.2
20 (木)	牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン煮 コールスローサラダ メロン	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ メロン	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		606	743	21.9	26.1
21 (金)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりのナムル 1食小魚	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 小魚	にんじん なら	しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油		697	748	28.7	29.6
24 (月)	牛乳 パインパン ミネストローネ ジャーマンポテト 冷凍黄桃	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ セロリ コーン 黄桃	パインパン 麦 じゃがいも	オリーブ油		615	763	22.6	26.8
25 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロースー 二色ゼリー	豆腐 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが 黄ピーマン	米 砂糖 でん粉 二色ゼリー	ごま油 油		669	720	25.8	26.7
26 (水)	牛乳 ビーフカレー (麦ごはん) ビーンズサラダ オレンジ	牛肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		753	804	24.3	25.2
27 (木)	牛乳 黒砂糖パン タイピーエン 肉シュウマイ ほうれん草のソテー	豚肉 うすら卵 かまぼこ シュウマイ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし きくらげ コーン	黒砂糖パン 春雨	ごま油 油		650	787	30.6	34.9
28 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばの生姜煮 荳わかめの酢の物	卵 かまぼこ 豆腐 さば	牛乳 荳わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	米 でん粉 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	689	740	30.1	31.0
								学校給食 摂取基準	780	830	32.2	34.2

※天候等により献立を変更する場合があります。  
※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。

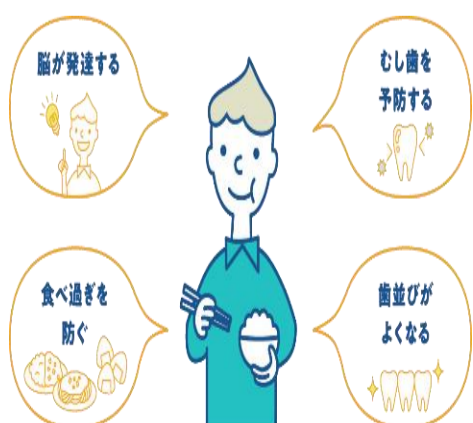
○佐世保市産の食材 (予定)

○長崎県産の食材 (予定)

米 牛乳 煮干 パセリ

豆腐・わかめ・人参・ほうれん草・玉葱・キャベツ・きゅうり・きびなご・ひよこつる・米粉

よくかむと良いことたくさん!



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止します。

6月は食育月間です

毎月19日は「食育の日」です。

- 3日 (月) に、県内産の米粉を使用した「米粉パン」を予定しています。
- 4日 (火) に、長崎県で採れたきびなごを使用した「きびなごのから揚げ」を取り入れています。
- 7日 (金) に、長崎県産のひよこつるを使用した「ひよこつるの吸い物」を取り入れています。
- 6月20日 (木) は県内産のメロンを予定しています。





# 6月はいぜん表 (A献立)



佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
<b>オレンジ</b> 3 ソナと野菜のソテー 米粉パン ごぼうのクリームスープ きびなごの大きさによって個数が変更になります。 切干大根の酢の物 きびなごのから揚げ (3~4個目安) ごはん 豚汁	<b>ブルーベリージャム</b> 6 カラフルサラダ コッパン パークビーンズ ポークビーンズの豆はいんげん豆(赤・白)やひよこ豆を使っています。どれがどの豆なのか考えながら食べてみましょう。	<b>キャベツのソテー</b> コロッケ ごはん ひよつつの吸い物	<b>きんぴら</b> あじすり身フライ ごはん 肉じゃが	<b>きゅうりの南蛮漬け</b> 焼きししゃも(2個) ごはん 五目豆 五目とは、いろいろな材料を味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたものです。5種類に限るといわけではなく、多彩な具材のことをひとまとめにしてこう呼んでいます。	<b>ドレッシングサラダ</b> 鶏肉のハニーマスタード パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ チンゲン菜は日本でよく使われている中国野菜です。アクが少なく煮崩れしないので、炒め物やスープ、あえものなど、様々な料理に使われます。	<b>きんぴら</b> あじすり身フライ ごはん 肉じゃが じゃがいもに多く含まれるビタミンCは加熱後も壊れにくい性質があります。肌の健康や風邪予防に必要なビタミンなので意識して食べましょう。
<b>かんぱれ市中体!</b> 	<b>振替休日</b>	<b>振替休日</b>	<b>振替休日</b>	<b>振替休日</b>		
<b>角チーズ</b> 17 ペンネのミートソース レーズンパン コンソメスープ チーズは牛乳からできているので、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。ナチュラルチーズは無加工のもの、プロセスチーズはナチュラルチーズを加工したものです。	<b>小松菜のおひたし</b> 厚焼卵 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚揚げは豆腐を厚く切ったものを揚げたものです。中が豆腐の状態を保つように揚げるので、生揚げとも呼ばれています。	<b>野菜のじゃこ炒め</b> いか天ぷら 枝豆ごはん けんちん汁 枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。疲れをとるビタミンB1も多く、夏バテ予防に適した食べ物です。	<b>メロン</b> 20 コールスローサラダ はちみつパン じゃがいものベーコン煮 じゃがいもに多く含まれるビタミンCは加熱後も壊れにくい性質があります。肌の健康や風邪予防に必要なビタミンなので意識して食べましょう。	<b>1食小魚</b> 21 もやしときゅうりのナムル 麦ごはん 家常豆腐 家常豆腐(チャーシャンドウフ)は中国の四川で食べられている家庭料理です。四川料理は辛いのが特徴ですが、この家常豆腐は各家庭のオリジナルレシピで作られることが多く、必ずしも辛い訳ではありません。		
<b>冷凍黄桃</b> 24 ジャーマンポテト パインパン ミネストローネ	<b>二色ゼリー</b> 25 チンジャオロースー ごはん 中華スープ チンジャオロースーは漢字で「青椒肉絲」と書きます。中国語で青椒(チンジャオ)はピーマン、肉(ロー)は牛肉、絲(スー)は細切りのことを指します。	<b>オレンジ</b> 26 ビーンズサラダ 麦ごはん ビーフカレー カレー粉には肉の臭みを消すほかに、食欲を増したり、食べ物が腐るのを防いだりする働きがあります。今日は牛肉を使ったビーフカレーです。	<b>ほうれん草のソテー</b> 肉シュウマイ(2個ずつ) 黒砂糖パン タイピーエン タイピーエンは、熊本のご当地グルメとして有名ですね。もともと中国の福州市の郷土料理で、明治時代に華僑(かきょう)が日本に伝えたものと言われています。	<b>茎わかめの酢の物</b> さばの生姜煮 ごはん かきたま汁 卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。卵1個に良質のたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれています。		

## ご協力をお願いします

片付けの時、ごはん食缶に茶碗一杯分の水を流し入れて下さい。

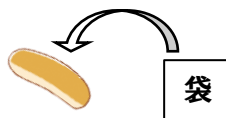


ごはんのごびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。

給食に出る魚には、家で食べる魚と同じように骨があります。部位によってたくさん骨がありますので、気をつけてよく噛んで食べましょう。



センターでは、給食の食べ残しを「生ごみ処理機」に入れて水にかえています。時々パン袋に入ったままのものが返却されて、機械に巻きつくことがあります。食べ残しのパンは袋から出して返却してください。



オレンジやグレープフルーツ、バナナの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。「あく」の付着を防ぐためです。「あく」は汚れではありません。お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。

