



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価 (小) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	栄養価 (中) 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 はちみつパン とうもろこしのスープ 鶏肉のハーブ焼き ラタトゥイユ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン トマトピーマン	たまねぎ コーン ズッキーニ 黄ピーマン	はちみつパン 砂糖	オリーブオイル		650 29.4	787 33.6
2 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 ぶりの塩焼き ごまあえ	鶏肉 大豆 ぶり さつま揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく れんこん 枝豆 もやし キャベツ	米 里芋 砂糖	ごま	煮干し	810 39.0	861 39.9
3 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 あじフライ 酢みそあえ	鶏肉 厚揚げ みそ あじ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	煮干し だし昆布	718 30.7	769 31.6
4 (木)	牛乳 コッペパン パンプキンポタージュ 青じそスパゲティ オレンジ	豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 青じそ	たまね グリーンピース エリンギ オレンジ	コッペパン じゃがいも スパゲティ			729 28.8	814 31.6
5 (金)	牛乳 麦入りわかめごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ じゃこサラダ	鶏肉 お魚パスタ 厚揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 麦 コロッケ 砂糖	油	煮干し だし昆布	751 30.9	802 31.8
8 (月)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ ししゃものフライ コールスローサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		703 30.4	840 34.7
9 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 夏野菜の肉炒め グレープフルーツ	かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 アスパラガス	なす たまねぎ しめじ しょうが グレープフルーツ	米 白玉団子 じゃがいも 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	702 30.2	753 31.1
10 (水)	牛乳 キムチチャーハン 中華スープ 豆腐しゅうまい ブロッコリーのソテー	豚肉 つくね 豆腐 豆腐 シュウマイ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー	白菜キムチ たまねぎ たけのこ もやし 枝豆	米	油		707 31.4	758 32.3
11 (木)	牛乳 パインパン ラビオリスープ お魚コロッケ ひじきサラダ	鶏肉 お魚コロッケ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	パインパン ラビオリ 砂糖	油 ごま油		674 30.7	822 34.9
12 (金)	牛乳 ガパオライス (ごはん) うずらの卵入り春雨スープ 冷凍洋梨	うずら卵 鶏肉 合びき肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが 洋梨 黄ピーマン	米 春雨 砂糖	ごま油		726 31.2	777 32.1
16 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜とえび団子のスープ ゴーヤチャンプルー 冷凍みかん	鶏肉 えび団子 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 なら	とうがん たまねぎ にがうり 冷凍みかん	米	ごま油 油		696 30.2	747 31.1
17 (水)	牛乳 夏野菜カレー (麦ごはん) オムレツ フレンチサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		824 27.1	875 28.0
18 (木)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 魚のバーベキューソース もやしのソテー	鶏肉 ホキ	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	たまねぎ しめじ しょうが もやし 黄ピーマン	米粉パン マカロニ じゃがいも でん粉 砂糖	油 オリーブオイル		628 35.2	765 40.1
19 (金)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー ももゼリー	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし きくらげ	米 砂糖 でん粉 春雨 ももゼリー	ごま油		718 25.9	769 26.8

※献立や食材は、大候や価格により変更になることがあります。  
※給食では、地産地消に取り組んでおり、できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

基準値	基準値
780	830
32.2	34.2

佐世保市産の使用食材(予定)

精白米 牛乳 煮干し なす パセリ とうがん  
にがうり きゅうり

長崎県産の使用食材(予定)

ぶり きびなご ひじき 豆腐 ねぎ キャベツ しょうが  
しいたけ じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ  
ほうれん草 えのきたけ

- 夏が旬の野菜を使った献立を多く取り入れています。(ゴーヤチャンプルー・ラタトゥイユ・夏野菜の肉炒め・夏野菜カレー)
- 夏でも食べやすい冷凍果実やゼリーなどを予定しています。
- 7月5日は七夕にちなんだ献立です。「星のコロッケ・魚そうめん汁」を予定しています。



夏ばて予防

夏の食生活チェック



1 冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意



2 朝ごはんをしっかり  
食べよう



3 夏野菜をたくさん食べ  
よう



4 牛乳も忘れずに飲もう



5 冷房に気をつけよう



6 夜ふかしをしない



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>ご協力をお願いします</b></p> <p>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。</p> <p>果物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。</p> <p>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困っています。食べ残しのパンは袋から出して返却してください。</p> <p>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。部位によってはたくさん骨がありますので、気をつけてよくかんで食べましょう。</p> <p>「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。</p> <p>ごはんのごびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。</p>			<p><b>夏野菜を食べましょう</b></p> <p>水分がたっぷり含まれている野菜が多く、体を冷やす働きがある。 太陽パワーを浴びているので、栄養たっぷり、味もおいしい。</p> <p>きゅうり…カリウムが豊富。高血圧の予防になる。 ゴーヤ…苦み成分が食欲をアップさせる。 ピーマン…ビタミンCが豊富。 トマト…リコピンは抗酸化作用がある。 オクラ…ねばねば成分がコレステロールを抑える。</p> <p><b>旬</b></p>	
<p><b>1</b></p> <p>ラトウユウ 鶏肉のハーブ焼き <b>2こづつ</b></p> <p>はちみつパン とうもろこしのスープ</p>	<p><b>2</b></p> <p>ごまあえ ぶりの塩焼き</p> <p>ごはん 五目豆</p>	<p><b>3</b></p> <p>酢みそあえ あじフライ</p> <p>ごはん 鶏ごぼう汁</p>	<p><b>4</b></p> <p>オレンジ</p> <p>青じそスパゲティ</p> <p>コッペパン パンプキンポタージュ</p>	<p><b>5</b></p> <p>じゃこサラダ 星のコロッケ</p> <p>麦入りわかめごはん 魚そうめん汁</p>
<p>ラトウユウは、フランス南部のプロヴァンス地方で、ニースというところの郷土料理です。日本語で「夏野菜の煮込み」という意味です。トマト味をベースに、夏野菜をたっぷり炒めて煮込んでいます。</p>	<p>五目は、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。今日の五目豆も、五種類とは言わず、様々な食材を入れて作っています。</p>	<p>今が旬のあじです。名前の由来は「味が良い魚」から「あじ」とつけられたと言われています。あじは青魚の仲間で、体に良い油が多く含まれています。家でも積極的に食べてほしい魚です。</p>	<p>しそは夏に多く収穫されます。殺菌効果が高いことから、刺身に添えられることもあります。今日はスパゲティに刻んだ青じそを使って夏に食べやすい、さわやかな味に仕上げました。</p>	<p>7月7日は五節句の一つ、七夕です。今日の「魚そうめん汁」は、そうめんを空に流れる「天の川」に見立てた献立です。コロッケも星形になっています。当日、よい天気で星を見られるといいですね。☆彡</p>
<p><b>8</b></p> <p>コールスローサラダ ししゃものフライ <b>2こづつ</b></p> <p>黒砂糖パン ポークビーンズ</p>	<p><b>9</b></p> <p>グレープフルーツ</p> <p>夏野菜の肉炒め</p> <p>ごはん 白玉汁</p>	<p><b>10</b></p> <p>ブロッコリーのソテー 豆腐しゅうまい <b>2こづつ</b></p> <p>キムチチャーハン 中華スープ</p>	<p><b>11</b></p> <p>ひじきサラダ お魚コロッケ <b>3こづつ</b></p> <p>パン パインパン ラビオリスープ</p>	<p><b>12</b></p> <p>冷凍洋梨</p> <p>ガバオライスの具</p> <p>ごはん うずらの卵入り春雨スープ</p>
<p>コールスローサラダとは、細かく切ったキャベツを使ったサラダの一種です。キャベツには、胃を守る成分も含まれています。今日のサラダには、りんご酢が入っており、ほのかに甘みのある味になっています。</p>	<p>なすの皮には、体の中をさびつかせるのを防ぐ働き(抗酸化作用)をもつアントシアニン系のナスニンという色素が含まれ、老化やがんの予防効果が期待されています。</p>	<p>暑い夏でも食欲が出るように、ピリ辛の「キムチチャーハン」の登場です。キムチは韓国で食べられている、乳酸菌で発酵した漬物です。白菜キムチのほかにも、大根やきゅうりのキムチもあります。</p>	<p>ひじきには、骨や歯を強くするカルシウム、血液をつくるのに必要な鉄、心臓や血液の働きをよくするヨウ素といった栄養素が含まれています。給食のひじきは、長崎県産です。</p>	<p>ガバオライスは、タイの料理です。ひき肉や野菜を炒めた具をごはんにかけて食べます。今回は、にんにくやオイスターソース、チキンブイヨン、トウバンジャンなどで味付けしています。</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>海の日</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>冷凍みかん</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>ごはん 冬瓜とえび団子のスープ</p>	<p><b>17</b></p> <p>フレンチサラダ オムレツ</p> <p>麦ごはん 夏野菜カレー</p>	<p><b>18</b></p> <p>もやしのソテー 魚のバーベキューソース</p> <p>米粉パン ミネストローネ</p>	<p><b>19</b></p> <p>ももゼリー</p> <p>リャンバンウースー</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p>
	<p>にがうり(沖縄の方言でゴーヤ)は、佐世保周辺でも収穫されるビタミンCが豊富な野菜です。にがうりやパパイアなど28種類の野菜は、沖縄の「島野菜」といわれています。</p>	<p>今日のカレーには、いつものカレーの材料に加えて、夏野菜であるかぼちゃやなすが入っています。夏野菜は汗で失われる水分や無機質(ミネラル)が多く含まれています。</p>	<p>給食の米粉パンには、長崎県産のヒノヒカリの米粉が使われています。普段食べるパンの原料である小麦粉のほとんどを輸入に頼っていますが、米粉を使うと、食料自給率を高くすることができます。</p>	<p>豆腐は、良質なたんぱく質や脂質などの栄養素のみでなく、体を調節して健康を維持増進させる「機能性食品」としても注目が高い食品です。</p>

**暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を**

**熱中症予防 4つのポイント**

- 暑さを避ける** (涼)
- 日差しを避ける** (日傘)
- 水分・塩分補給** (水筒)
- 体調を整える** (寝る)

資料: 文部科学省「中学生用暑熱対策」 食生活文化センター