

| 日付        | 献立名  | 主な働きと食品名                      |                         |                        |                                |                            |                | 栄養価                             |
|-----------|--|-------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------|---------------------------------|
|           |  | 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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<br>(月)  | 牛乳 コッペパン ごぼうのポターージュ<br>ツナサラダ(ツナ) オレンジ          | とりにく<br>ツナ                    | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー  | ごぼう たまねぎ<br>キャベツ オレンジ          | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう      | あぶら            | 783<br>32.4                     |
| 4<br>(火)  | 牛乳 小魚チャーハン 中華スープ<br>焼きぎょうざ ピリ辛きゅうり             | ぶたにく とうふ<br>うおそうめん<br>ぎょうざ    | ぎゅうにゅう<br>しらすほし         | にんじん<br>ピーマン ねぎ        | たまねぎ きゅうり                      | こめ むぎ<br>さとう               | あぶら<br>ごまあぶら   | 747<br>26.8                     |
| 5<br>(水)  | 8日(土曜日)の代休でお休みです。                              |                               |                         |                        |                                |                            |                |                                 |
| 6<br>(木)  | 牛乳 ごはん ひよつづるの吸い物<br>ししゃもフライ 枝豆チャンプルー           | とうふ ぶたにく<br>かつおぶし             | ぎゅうにゅう<br>ひよつづる<br>ししゃも | にんじん<br>ほうれんそう         | たまねぎ キャベツ<br>えだまめ              | こめ さとう                     | あぶら            | 811<br>28.8                     |
| 7<br>(金)  | 牛乳 ごはん 五目煮<br>きゅうりとわかめの酢のもの<br>たまごふりかけ         | とりにく あつあげ<br>さつまあげ            | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>いんげん           | こんにやく ごぼう<br>れんこん きゅうり         | こめ じゃがいも<br>さとう            | あぶら            | 757<br>27.0                     |
| 10<br>(月) | 佐世保市中学校体育大会のため給食はありません。                        |                               |                         |                        |                                |                            |                |                                 |
| 11<br>(火) | 9日(日曜日)の代休でお休みです。                              |                               |                         |                        |                                |                            |                |                                 |
| 12<br>(水) | 牛乳 はちみつパン 高野豆腐のスープ<br>豚肉コロッケ コールスローサラダ<br>オレンジ | とりにく<br>こうやとうふ<br>ぶたにく        | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ キャベツ<br>コーン オレンジ          | はちみつパン<br>コロッケ<br>さとう      | あぶら            | 768<br>27.0                     |
| 13<br>(木) | 牛乳 ごはん 豚汁 さんまの甘露煮<br>茎わかめの炒め煮                  | ぶたにく あつあげ<br>むぎみそ さんま         | ぎゅうにゅう<br>くわかめ          | にんじん ねぎ<br>いんげん        | たまねぎ ごぼう<br>こんにやく しょうが         | こめ さとも<br>さとう              | あぶら<br>ごまあぶら   | 805<br>30.5                     |
| 14<br>(金) | 牛乳 チキンカレー(麦ごはん)<br>グリーンサラダ パナナ                 | とりにく                          | ぎゅうにゅう                  | にんじん                   | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり えだまめ<br>パナナ  | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう         | あぶら            | 801<br>25.3                     |
| 17<br>(月) | 牛乳 米粉パン 和風スパゲティ<br>じゃこサラダ(しらす干し) 角チーズ          | ぶたにく                          | ぎゅうにゅう<br>しらすほし<br>チーズ  | にんじん<br>ほうれんそう         | たまねぎ エリンギ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン  | こめごパン<br>スパゲティ さとう         | あぶら            | 856<br>37.1                     |
| 18<br>(火) | 牛乳 ごはん みそ汁 さばの煮付け<br>塩もみ野菜 冷凍みかん               | あつあげ<br>むぎみそ さば               | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | かぼちゃ<br>にんじん ねぎ        | たまねぎ なす<br>しょうが キャベツ<br>みかん    | こめ さとう                     |                | 790<br>30.0                     |
| 19<br>(水) | 牛乳 コッペパン ポークビーンズ<br>ドレッシングサラダ 柚木メロン            | ぶたにく だいす                      | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー  | たまねぎ きゅうり<br>メロン               | コッペパン<br>じゃがいも さとう         | あぶら            | 742<br>33.0                     |
| 20<br>(木) | 牛乳 ひじきごはん 春雨汁<br>厚焼き卵 ごまあえ                     | あぶらあげ<br>とりにく とうふ<br>かまぼこ たまご | ぎゅうにゅう<br>ひじき           | にんじん ねぎ<br>ほうれんそう      | たまねぎ キャベツ                      | こめ さとう<br>はるさめ             | あぶら ごま         | 731<br>28.7                     |
| 21<br>(金) | 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮<br>さわらの塩焼き もやしの炒め物           | あいびきにく<br>あつあげ さわら            | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ えだまめ<br>もやし               | こめ じゃがいも<br>さとう            | あぶら            | 834<br>33.7                     |
| 24<br>(月) | 牛乳 コッペパン マカロニ入りスープ<br>チーズポテト 1食ナッツ             | とりにく<br>ウインナー                 | ぎゅうにゅう<br>チーズ           | にんじん<br>パセリ            | キャベツ たまねぎ                      | コッペパン<br>マカロニ<br>じゃがいも     | あぶら<br>ミックスナッツ | 750<br>32.1                     |
| 25<br>(火) | 牛乳 ごはん(少な目) 肉うどん<br>ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ             | ぎゅうにく<br>ちくわ                  | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>あかじそ ねぎ        | たまねぎ ごぼう<br>きゅうり               | こめ さとう<br>うどん              | あぶら            | 897<br>27.4                     |
| 26<br>(水) | 牛乳 ナン ポテトとキャベツのスープ<br>キーマカレー ヨーグルト             | とりにく<br>あいびきにく<br>だいす         | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト         | にんじん<br>ピーマン           | キャベツ たまねぎ                      | ナン じゃがいも                   | あぶら            | 756<br>36.7                     |
| 27<br>(木) | 牛乳 ごはん さといもの含め煮<br>いわしの梅煮 甘酢あえ オレンジ            | とりにく<br>がんもどき いわし             | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう | こんにやく しめじ<br>うめ もやし オレンジ       | こめ さとも<br>さとう              | あぶら            | 852<br>33.8                     |
| 28<br>(金) | 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐<br>リャンバンウースー(錦糸卵)               | ぶたひきにく<br>とうふ あかみそ<br>たまご     | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>にら             | たまねぎ エリンギ<br>しょうが きゅうり<br>きくらげ | こめ むぎ<br>さとう かたくりこ<br>はるさめ | あぶら<br>ごまあぶら   | 809<br>30.3                     |
|           |  |                               |                         |                        |                                |                            | 学校給食           | 830                             |
|           |  |                               |                         |                        |                                |                            | 摂取基準           | 34.2                            |

\*献立や食材は、天候や価格により変更になる場合があります。

\*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。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です

歯は、一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になるると食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられるようによくかんで食べたり、かみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れたいと思います。

**かみごたえのある食材**  
ごぼう・海藻類・いりこ・大豆

**カルシウムが豊富な食材**  
牛乳・チーズ・小魚・ヨーグルト・豆腐

食材・献立について(予定)

\*天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・きゅうり・なす・煮干し・ほうれん草・メロン
- ★長崎県産：大豆・わかめ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・麦・茎わかめ・エリンギ・ねぎ・えのきたけ・じゃがいも・パセリ・しょうが・ひじき・さば・ひよつづる
- ★6月4日~10日の「歯と口の健康週間」には、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。
- ★19日(水)は、「食育の日」にちなんで、佐世保市で生産されたきゅうり、柚木メロンを使用します。