

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 (木)	牛乳 ビビンバ(ごはん)(肉・野菜・そぼろ卵) わかめスープ 冷凍黄桃	たちうおボール ぶたにく こめみそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし おうとう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	745 33.6
2 (金)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) じゃこサラダ(しらす干し) バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	816 24.4
5 (月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポターージュ ツナサラダ(ツナ)	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	704 31.9
6 (火)	牛乳 わかめごはん(少な目) 肉うどん ししゃもフライ 塩もみきゅうり	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ さとう うどん	あぶら	870 29.6
7 (水)	市中体振替休業日(6月10日分)							
8 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 荳わかめの酢の物 ふりかけ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	777 27.9
9 (金)	市中体移動日(弁当の日)							
12 (月)	市中体3日目(弁当の日)							
13 (火)	市中体振替休業日(6月11日分)							
14 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ 柚木メロン	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり メロン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	729 31.8
15 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ もやしの炒め物 オレンジ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ コーン こんにやく もやし オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	817 25.8
16 (金)	牛乳 ひじきごはん 春雨汁 厚焼き卵 ごまあえ	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	734 29.1
19 (月)	牛乳 米粉パン 和風スパゲティ グリーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えだまめ	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	826 34.0
20 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 ホキの南蛮漬け グレープフルーツ	ぶたにく あつあげ むぎみそ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ ごぼう こんにやく しょうが グレープフルーツ	こめ さといも さとう	あぶら	786 30.5
21 (水)	牛乳 パーカーハウスパン コーンポターージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	844 37.3
22 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん 秋刀魚の甘露煮 枝豆チャンプルー フルーツゼリー	とりにく とうふ さんま ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	こめ さとう フルーツゼリー	あぶら	768 32.4
23 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 酢の物 1食味のり 冷凍洋梨	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう あじつきのり	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう もやし きゅうり ようなし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	770 28.8
26 (月)	牛乳 はちみつパン ラビオリスープ 豚肉コロッケ コールスローサラダ	ぶたにくコロッケ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	はちみつパン ラビオリ さとう	あぶら	780 25.5
27 (火)	6月25日「ふれあいの日」振替休業日							
28 (水)	牛乳 ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	ナン じゃがいも	あぶら	722 38.7
29 (木)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 鯛の梅煮 おひたし オレンジ	とりにく がんもどき いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	こんにやく もやし うめ オレンジ	こめ さといも さとう	あぶら	839 33.4
30 (金)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 バンサンスー(錦糸卵)	あいびきにく とうふ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	785 32.2

*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。

*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。

学校給食	830
摂取基準	34.2

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りしましょう。

かみごたえのある食材
ごぼう・海藻類・いりこ・大豆

カルシウム豊富な食材
牛乳・チーズ・小魚・ヨーグルト・豆腐

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・むぎ・ねぎ・しいたけ・エリンギ・えのきたけ・パセリ・じゃがいも・しょうが・さば
 ★6月4日～10日「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(月)は、長崎県産の米粉を使った「米粉パン」について紹介します。