



学校給食献立予定表



Table with columns for date, menu name, food categories (1-6), energy, and food icons. Rows include items like 子キンカレー, パインパン, わかめいりむぎごはん, etc.

*献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*毎月19日は「食育の日」です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

6月4日~10日は歯と口の健康週です。
しっかり噛んで食べる献立として、「五目豆」「切り干し大根の酢の物」、カルシウムの多い食品の「チーズ」などをとり入れています。
3日の「ナッツごぼう」は新献立です。また季節の果物として、26日には

6月の地産産物(予定)
(佐世保市産)
「白豆」「のり」「わかめ」「きゅうり」「なす」「パセリ」「メロン」
(長門県産)
「じゃがいも」「きゅうり」「はねぎ」「しょうが」「しいたけ」「わかめ」
(山口県産)
「もろこし」「いんげん」「かぼちゃ」「とうもろこし」「きくらげ」

| 日 | 18日 (水) | | | 19日 (木) | | | | | | | |
|-----|----------------|-------|-------|---------------|-------|-------|-----|------|------|-----|--------|
| | 材料名 | 小学校分量 | 中学校分量 | 材料名 | 小学校分量 | 中学校分量 | | | | | |
| | ごはん | | | 米粉パン | | | 牛乳 | | | | |
| | すまし汁 | | | じゃがいものベーコン煮 | | | | | | | |
| | 魚のレモンソースあえ | | | コールスローサラダ | | | | | | | |
| | もやしのごまあえ | | | 冷凍みかん | | | | | | | |
| | 牛乳 | 206. | 206. | | 206 | 206 | | | | | |
| | 精白米 | 80. | 110. | 米粉パン (果菜) | 40. | 70. | | | | | |
| | 魚そうめん (冷) | 20. | 26. | ベーコン (1.5cm幅) | 15. | 19.5 | | | | | |
| | たまねぎ | 37. | 48.1 | じゃがいもの (果菜) | 111. | 144.3 | | | | | |
| | にんじん | 15. | 19.5 | たまねぎ | 32. | 41.6 | | | | | |
| | 葉ねぎ | 5. | 6.5 | にんじん | 21. | 27.3 | | | | | |
| | 水 | 120. | 156. | いんげん (冷) | 10. | 13. | | | | | |
| | 煮干し | 2.5 | 3.25 | 水 | 10. | 13. | | | | | |
| | 出し昆布 | 0.4 | 0.52 | 砂糖 | 2. | 2.6 | | | | | |
| | うす口しょうゆ | 4. | 5.2 | うす口しょうゆ | 5. | 6.5 | | | | | |
| | 食塩 | 0.1 | 0.13 | 清酒 | 1. | 1.3 | | | | | |
| | [シイラ角切り粉付 (冷)] | 50. | 65. | キャベツ | 47. | 61.1 | | | | | |
| | 揚げ油 | 25. | 32.5 | コーン (冷) | 7. | 9.1 | | | | | |
| | 砂糖 | 3. | 3.9 | にんじん | 3. | 3.9 | | | | | |
| | こい口しょうゆ | 3. | 3.9 | 油 | 2. | 2.6 | | | | | |
| | レモン | 3. | 3.9 | りんご酢 | 2. | 2.6 | | | | | |
| | 水 | 3. | 3.9 | 砂糖 | 1.5 | 1.95 | | | | | |
| | | | | 食塩 | 0.2 | 0.26 | | | | | |
| | | | | こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | |
| | もやし | 40. | 52. | | | | | | | | |
| | にんじん | 5. | 6.5 | | | | | | | | |
| | 砂糖 | 1. | 1.3 | 冷凍みかん | 1個 | 1個 | | | | | |
| | こい口しょうゆ | 2. | 2.6 | | | | | | | | |
| | いりごま | 1. | 1.3 | | | | | | | | |
| 日 | | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | VA | VB1 | VB2 | VC | 価格 |
| 18日 | 小 | 611 | 25.8 | 15.0 | 277 | 1.4 | 242 | 0.23 | 0.44 | 14 | 214.00 |
| | 中 | 773 | 31.7 | 17.2 | 293 | 2.0 | 290 | 0.29 | 0.48 | 17 | 266.03 |
| 19日 | 小 | 592 | 20.8 | 19.4 | 313 | 2.9 | 332 | 0.47 | 0.54 | 89 | 222.33 |
| | 中 | 735 | 25.8 | 23.0 | 334 | 3.9 | 387 | 0.56 | 0.61 | 108 | 252.30 |

| 日 | 曜 | 献立 | 体をつくる(赤) | | 体の調子をととのえる(みどり) | | 熱や力になる(黄色) | | 小学校 |
|----|---|--|--------------------------------|-----------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|
| | | | 1群(たんぱく質) | 2群(脂肪) | 3群(緑黄色野菜) | 4群(その他の野菜) | 5群(糖化水物) | 6群(塩分) | たんぱく質 |
| 2 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに きりほしだいこんのすのもの | とりにく あつあげ だいず | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ きゅうり ごぼう グリンピース きりほしだいこん | ごはん さとう さといも | あぶら ごま | 667 kcal 24.2g |
| 3 | 火 | はちみつパン ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに こんぶサラダ パナナ | ベーコン | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ えだまめ パナナ | パン さとう じゃがいも | ごまあぶら | 598 kcal 19.8g |
| 4 | 水 | ごさかなチャーハン ぎゅうにゅう ピーフンじる あつやきたまご かおりあえ | ぶたにく たまご かまぼこ やきぶた | ぎゅうにゅう しらすぼし | にんじん ほうれんそう ピーマン | たまねぎ きゅうり もやし | ごはん ちぎ ピーフン | あぶら | 613 kcal 26.3g |
| 5 | 木 | パーカーパン ぎゅうにゅう ソウルフード トカゲ 1しよくソウ ゆでキャベツ スライス | とりにく トンカツ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ コーン | パン マカロニ じゃがいも | あぶら | 679 kcal 28.8g |
| 6 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう やさいわん いわしのしょうがに もやしのいためもの れいとうようなし | とりにく とうふ いわし かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ ごぼう しめじ はくさい もやし | ごはん | あぶら | 619 kcal 23.7g |
| 9 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう カレーにくじゃが さんまのしおやき おひたし | ぶたにく さんま | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ きゅうり グリンピース | ごはん さとう じゃがいも | あぶら | 671 kcal 22.5g |
| 10 | 火 | パンパン ぎゅうにゅう タイピーエン こくとうまめ オレンジ | ぶたにく うすらたまご だいず | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ キャベツ エリンギ もやし オレンジ | パン はるさめ さとう でんぶ くるざとう | あぶら ごまあぶら | 620 kcal 26.5g |
| 11 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに きびなごフライ ナムル | とうふ ミートボール | ぎゅうにゅう きびなご | にんじん ブロッコリー | たまねぎ きゅうり しめじ | ごはん さとう でんぶ | あぶら ごまあぶら | 690 kcal 28.8g |
| 12 | 木 | くるざとうパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ キャベツのソテー パナナ | とりにく ミソ汁 | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな パセリ | たまねぎ キャベツ コーン パナナ | パン じゃがいも | あぶら | 628 kcal 24.3g |
| 13 | 金 | ひじきごはん ぎゅうにゅう すましじる にくしゅうまい あますぎゅうり | とりにく かつお とうふ しゅうまい あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ねぎ | たまねぎ きゅうり グリンピース | ごはん ちぎ さとう | あぶら | 593 kcal 25.1g |
| 16 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのオムライスいため ごもくあつやきたまご プリンのおひたし | ぶたにく とうふ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ エリンギ | ごはん さとう でんぶ | あぶら ごまあぶら | 660 kcal 28.0g |
| 17 | 火 | コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ チーズポテト オレンジ | とりにく ミソ汁 | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん トマト | たまねぎ セロリー オレンジ | パン マカロニ じゃがいも | あぶら バター | 605 kcal 25.2g |
| 18 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう みそじる さばのしおやき かわりきんぴら | さば みそ あつあげ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | たまねぎ ごぼう とうがん こんにやく | ごはん さとう | ごま ごまあぶら | 610 kcal 24.8g |
| 19 | 木 | ひじきごはん ぎゅうにゅう みそ汁のかわり じゃがいも しょうがの しょうがの しょうがの | ひじき しょうが | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ きゅうり エリンギ しょうが りんご | パン さとう | あぶら ごま | 585 kcal 30.4g |
| 20 | 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー じゃこいりサラダ メロン | ぶたにく | ぎゅうにゅう しらすぼし | にんじん アスパラガス | たまねぎ キャベツ りんご アスパラ | ごはん ちぎ じゃがいも さとう | あぶら | 649 kcal 19.4g |
| 23 | 月 | ゆかりごはん ぎゅうにゅう わかめスープ おさかなぎょうざ こまつなのおかいため | ちゅうかつくね おさかなぎょうざ かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ | こまつな | たまねぎ キャベツ えのきだけ | ごはん | あぶら ごまあぶら | 596 kcal 19.9g |
| 24 | 火 | コッペパン ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ フレンチサラダ | あいびぎにく | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー トマト | たまねぎ きゅうり コーン なす | パン さとう マカロニ | あぶら | 651 kcal 25.0g |
| 25 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さんまのにつけ あますあえ | ぶたにく かまぼこ さんま | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ | ごはん さとう はるさめ | あぶら | 613 kcal 21.6g |
| 26 | 木 | しよくパン ぎゅうにゅう ピーンズスープ スコッチエッグ ごまあえ りんごジャム | とりにく だいず たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう パセリ | たまねぎ セロリー もやし | パン さとう じゃがいも ジャム | あぶら ごま | 662 kcal 29.2g |
| 27 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに やさいのじゃこいため オレンジ | とりにく あつあげ てんぷら | ぎゅうにゅう しらすぼし | にんじん ほうれんそう かぼちゃ | たまねぎ キャベツ グリンピース ルバ こんにやく | ごはん さとう | あぶら ごまあぶら | 648 kcal 22.8g |
| 30 | 月 | そぼろごはん ぎゅうにゅう (ツナそぼろ たまごそぼろ) とりごぼうじる パイン | とりにく ツナ あぶらあげ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ ごぼう えだまめ しめじ しょうが こんにやく | ごはん さとう | あぶら | 643 kcal 24.4g |

※献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。

6月の献立紹介

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間中はカルシウムの多い食品を使った献立やしっかりかんで食べる献立を取り入れています。

★20日に佐世保産の「メロン」を献立を取り入れています。

6月の佐世保産・長崎県産の食材(予定)

- ※天候や価格により変更の場合があります。ご了承ください。
- ★佐世保産：米・牛乳・なす・パセリ・メロン・ほうれん草・アスパラガス・シイタケ
- ★長崎県産：じゃがいも・きゅうり・トマト・エリンギ・ひじき・たまねぎ・えのきだけ

6月 食育週間

| | | | | | |
|----------------|---------|----|----------------|----------------|----|
| 18 日 (水) | ごはん | 牛乳 | 19 日 (木) | 米粉パン | 牛乳 |
| | みそ汁 | | | ハムと野菜のクリームスープ | |
| | さばの塩焼き | | | シイのバーベキューソースあえ | |
| | かわりきんぴら | | | 塩もみきゅうり | |

| 材 料 名 | | 小学校分量 | 中学校分量 | 材 料 名 | | 小学校分量 | 中学校分量 |
|----------------|--|-------|-------|--------------------|--|------------|-------|
| 牛乳 | | 206. | 206. | 牛乳 | | 206. | 206. |
| 精白米 | | 80. | 110. | 米粉 (果糖) | | 40. 50. | 80. |
| ミニ絹厚揚げ(冷2g) | | 20. | 26. | ロースハム(0.8cm幅) | | 10. | 13. |
| 冬瓜 | | 50. | 65. | たまねぎ | | 32. | 41.6 |
| なす | | 17. | 22.1 | にんじん | | 15. | 19.5 |
| たまねぎ | | 21. | 27.3 | チンゲンサイ | | 18. | 23.4 |
| カットわかめ | | 0.5 | 0.65 | 豆腐 (果糖) | | 5. | 6.5 |
| 水 | | 120. | 156. | 油 | | 0.5 | 0.65 |
| 煮干し | | 2. | 2.6 | 水 | | 60. | 78. |
| 麦みそ | | 12. | 15.6 | 調理用牛乳 | | 50. | 65. |
| | | | | ポタージュベース | | 7. | 9.1 |
| さば塩焼(冷 津田 40g) | | 1個 | 1個 | 食塩 | | 0.3 | 0.39 |
| | | | | こしょう | | 0.02 | 0.03 |
| そぎごぼう | | 20. | 26. | 揚げ油 | | 50. | 65. |
| にんじん | | 10. | 13. | 揚げ油 | | 25. | 32.5 |
| つきこんにゃく | | 15. | 19.5 | こい口しょうゆ | | 2.4 | 3.12 |
| いんげん(冷) | | 5. | 6.5 | 砂糖 | | 1.2 | 1.56 |
| ごま油 | | 1. | 1.3 | みりん | | 1.2 | 1.56 |
| 煮干し | | 0.2 | 0.26 | りんごピューレ | | 1. | 1.3 |
| 水 | | 3.5 | 4.55 | にんじん | | 1. | 1.3 |
| 砂糖 | | 1. | 1.3 | たまねぎ | | 1. | 1.3 |
| こい口しょうゆ | | 2. | 2.6 | しょうが | | 1. | 1.3 |
| 酢 | | 0.3 | 0.39 | おろしにんにく | | 0.3 | 0.39 |
| いりごま | | 0.5 | 0.65 | 水 | | 2. | 2.6 |
| | | | | いりごま | | 0.5 | 0.65 |
| | | | | 食塩 (果糖) | | 31. | 40.3 |
| | | | | 食塩 | | 0.3 | 0.39 |

| 日 | | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | VA | VB1 | VB2 | VC | 価格 |
|-----|---|-------|------|------|-------|-----|-----|------|------|----|--------|
| 18日 | 小 | 610 | 24.8 | 17.4 | 335 | 2.2 | 167 | 0.25 | 0.49 | 20 | 229.53 |
| | 中 | 750 | 27.8 | 18.9 | 366 | 3.2 | 192 | 0.30 | 0.51 | 25 | 263.48 |
| 19日 | 小 | 585 | 30.4 | 21.6 | 373 | 2.5 | 255 | 0.35 | 0.64 | 19 | 273.44 |
| | 中 | 779 | 39.5 | 26.8 | 424 | 3.9 | 308 | 0.46 | 0.77 | 24 | 337.43 |

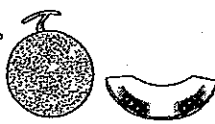
平成26年6月分学校給食献立予定表

左世保市立Cブロック小学校

| 日 | 曜 | こんだてめい | | | はたらき | | | | | | エネルギー たんぱく質 | 脂肪 |
|----------|---|--------|-------------------|------------------------------------|--------------------------|----|----------------------|----------------------------------|------------------------|----------------|----------------|-----------|
| | | 牛乳 | 主食 | おかず | (赤) おもに体をつくる | | (緑) おもに体の調子を整える | | (黄) おもにエネルギーになる | | | |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 2 | 月 | | ごはん | チャーシュー豆腐 酢の物 パイン | 厚揚げ 赤みそ | | にら | しょうが エリンギ なす | パイン きゅうり | かたくり粉 油 | 654 22.6 | kcal g |
| 3 | 火 | | 食パン | せん切り野菜のスープ チーズポテト キウイ | ベーコン | | | キャベツ コーン キウイ | じゃがいも 油 | 605 24.2 | kcal g | |
| 4 | 水 | | 小魚弁当 | チンゲン菜のスープ 厚焼き卵 ゆかりあえ | かまぼこ 厚焼き卵 | | 菜ねぎ チンゲン菜 | きゅうり | | 586 23.7 | kcal g | |
| 5 | 木 | | ごはん | 鶏ごぼう汁 いかの天ぷら ごまあえ | いかの天ぷら 油揚げ | | ほうれん草 小松菜 | ごぼう しいたけ こんにゃく もやし | | 637 22.5 | kcal g | |
| 6 | 金 | | コッペパン | ちゃんぽん いりこのつくだ煮 | かまぼこ てんぷら | | 菜ねぎ | キャベツ もやし | ちゃんぽんめん さとう | アーモンド 油 | 587 29.8 | kcal g |
| 9 | 月 | | ごはん | わかめスープ チンジャオオ羅斯ー オレンジ | タチウオ団子 | | 赤ピーマン ピーマン | えのきたけ しょうが もやし オレンジ ヤングコーン | かたくり粉 さとう | ごま 油 ごま油 | 585 24.7 | kcal g |
| 10 | 火 | | はちみつパン | ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト | 大豆 | | アスパラ | キャベツ きゅうり | じゃがいも さとう | 油 | 655 28.3 | kcal g |
| 1 | 水 | | 麦ごはん | ビーフカレー 昆布サラダ メロン | 錦糸卵 | | | キャベツ メロン | じゃがいも さとう | 油 ごま油 | 705 19.2 | kcal g |
| 12 | 木 | | ごはん | 白玉団子汁 ぶりの照り焼き ごまあえ | かまぼこ ぶりの照り焼き | | 菜ねぎ | ごぼう しいたけ きゅうり | 白玉団子 さとう | ごま | 650 25.8 | kcal g |
| 13 | 金 | | 食パン | とうもろしのスープ フライドチキン トマト いちごジャム | フライドチキン | | チンゲン菜 | コーン えのきたけ | ジャム 油 | 620 26.5 | kcal g | |
| 16 | 月 | | ごはん | 豆腐の中華煮 もやしのナムル グレープフルーツ | 豆腐 | | ほうれん草 にら | しいたけ もやし グレープフルーツ | かたくり粉 さとう | ごま油 油 | 590 22.2 | kcal g |
| 17 | 火 | | コッペパン | 焼きビーフン きびなごフリッター ピリ辛きゅうり | かまぼこ てんぷら | | 菜ねぎ | キャベツ もやし きゅうり | ビーフン さとう | ごま ごま油 | 629 26.1 | kcal g |
| 18 | 水 | | ごはん | けんちん汁 さばのみそ煮 野菜炒め | 豆腐 油揚げ さばのみそ煮 | | 菜ねぎ ピーマン | ごぼう キャベツ | さとう | 油 | 619 23.5 | kcal g |
| 19 | 木 | | ゆかり入りの麦ごはん | じゃがいものほろ煮 きわめ酢の物 冷凍みかん | 合挽肉 てんぷら | | いんげん | こんにゃく きゅうり みかん | じゃがいも さとう | ごま油 油 | 672 24.3 | kcal g |
| 20 | 金 | | パンパン | ビーンズスープ オムレツ チーズ アーモンドあえ | ベーコン オムレツ ミックスビーンズ | | ほうれん草 | キャベツ | マカロニ さとう | 油 | 601 26.1 | kcal g |
| 23 | 月 | | とうもろこし ごはん | すまし汁 お魚コロッケ 塩もみきゅうり | お魚コロッケ 豆腐 油揚げ かまぼこ | | 菜ねぎ | 枝豆 きゅうり コーン | | 604 23.3 | kcal g | |
| 24 | 火 | | 米粉パン | 青じそパゲティ ごまじゃこサラダ バナナ | | | ブロッコリー 青じそ | キャベツ しめじ バナナ | スパゲティ さとう | 油 ごま | 643 26.4 | kcal g |
| 25 | 水 | | ごはん | 中華煮 小松菜のおかか炒め オレンジ | うすらの卵 てんぷら かつお節 | | いんげん 小松菜 | こんにゃく もやし オレンジ | じゃがいも さとう | 油 ごま ごま油 | 649 22.2 | kcal g |
| 26 | 木 | | 麦ごはん | みそ汁 あじの塩焼き 甘酢あえ | あじの塩焼き 厚揚げ 麦みそ | | かぼちゃ 菜ねぎ | 切干大根 きゅうり えのきたけ なす | さとう | ごま | 605 24.0 | kcal g |
| 27 | 金 | | パーカー ハウス パン | ごぼうのポターージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ | ハンバーグ 豆ペースト | | パセリ | キャベツ ごぼう | じゃがいも さとう ポターージュ | 油 | 637 29.1 | kcal g |
| 30 | 月 | | ひじきご はん | 野菜わん えびシュウマイ おひたし | 大豆 油揚げ かまぼこ シュウマイ | | いんげん 菜ねぎ ほうれん草 | はくさい れんこん | さとう | 油 | 596 24.2 | kcal g |
| 小学校中学年基準 | | | | | | | | | | | 640 | kcal |
| | | | | | | | | | | | 24.0 | g |

<今月の献立について>

- 4~10日・・・「歯と口の健康週間」で、よくかんで食べる食品やカルシウムが多く含まれる食品を使っています。
- 11日・・・佐世保の柚木地区でとれたアムスメロンです。
- 13日・・・佐世保でとれたトマトです。
- 19日・・・佐世保でとれたみかんを冷凍にしています。



●佐世保産の食料
お手持にパセリ、パセリ、みかん

●長崎県産の食料
菜ねぎ、じゃがいも、アスパラガス、しいたけ、えのきたけ、エリンギ、きゅうり

精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
時期や天候、価格等により変更が生じる場合があります。ご了承ください。



学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

| 日 | 曜日 | こんだてめい | 食品名と働き | | | | | | 小学校 | 中学校 |
|-----|----|--|---------------------------------------|------------------------|------------------------|--|-------------------------------|----------------|-------------|-------------|
| | | | 血や肉になるもの(赤) | | 体の調子を整えるもの(緑) | | 熱ゆ力になるもの(黄) | | 1147- 11 | 1147- 12 |
| | | | 1群・たんぱく質 | 2群・無機質 | 3群・カロテン | 4群・ビタミンC | 5群・炭水化物 | 6群・脂質 | 1147- 11 | 1147- 12 |
| 2月 | | コッパン ポークビーンズ ツナサラダ チーズ | ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ きゅうり | パン じゃがいも さとう | あぶら | 638 299 | 中体連 無休日 |
| 3月 | 火 | ごはん あつあげ と やさしい のうまに ごますあえ りんご | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ だけのこ キャベツ しいたけ ちゆし くだもの | こめ さと いも さとう | あぶら | 690 24.7 | 845 29.8 |
| 4月 | 水 | ごはん ちゅうか スープ ぶたにくと やさしい の いため もの | ちゅうかつくね たまご ぶたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん ちんげんさい ピーマン | もやし キャベツ たまねぎ | こめ さとう | カシューナッツ あぶら | 621 23.2 | 760 27.6 |
| 5月 | 木 | コッパン ごちく ビーンズ きびなごフライ くだもの | ぶたにく ちくわ | ぎゅうにゅう きびなご | にんじん | キャベツ たまねぎ もやし だけのこ きくらげ くだもの | パン ビーフン | ごまあぶら あぶら | 608 25.9 | 781 32.9 |
| 6月 | 金 | ごはん けんちん じる きりほし だいご の いため もの さわらのしおやき | とうふ あぶらあげ きわら てんぷら | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ いんげん | ごぼう しいたけ きりほし だいご こんにゃく | こめ さと いも さとう | ごまあぶら あぶら | 634 27.8 | 777 33.4 |
| 9月 | 月 | はちみつ パン はっほう さい だいずと いりこ やき くだもの | ぶたにく えび いか かまぼこ うすらたまご だいず | ぎゅうにゅう いりこ | ちんげんさい にんじん | しょうが はくさい たまねぎ だけのこ きくらげ くだもの | パン さとう | あぶら | 646 34.8 | 中体連 |
| 10月 | 火 | ごはん とり ごほうじる あじのしょうがやき すのもの | とりにく あぶらあげ あじ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | ごぼう たまねぎ しめじ こんにゃく キャベツ きゅうり | こめ さとう | あぶら ごまあぶら | 588 27.2 | 中体連 無休日 |
| 11月 | 水 | ごはん とうふ の ちゅうか に くきわかめの いため もの | ぶたにく てんぷら | ぎゅうにゅう くきわかめ | にんじん いんげん | エリンギ たまねぎ えだまめ こんにゃく | こめ さとう | あぶら でんぷん | 653 25.7 | 800 30.8 |
| 12月 | 木 | くろさとうパン ごほう の シチュー オムレツ コールスローサラダ | ベーコン オムレツ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ ごほう コーン キャベツ | パン じゃがいも さとう | あぶら | 631 23.3 | 770 27.1 |
| 13月 | 金 | ピピンバ (むぎ ごはん) わかめじる れいとうパイン | ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | ほうれんそう | にんにく しょうが もやし えのき たまねぎ パイン | こめ さとう | ごま むぎ | 634 27.1 | 789 32.7 |
| 16月 | 月 | コッパン じゃがいも の ベーコン に ミモザサラダ | ベーコン たまご | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり | パン じゃがいも さ とう | あぶら | 639 22.3 | 746 25.5 |
| 17月 | 火 | ごはん チャー シャン どうふ ナムル オレンジ | ぶたにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | たまねぎ だけのこ しいたけ きゅうり もやし オレンジ | こめ さとう | ごまあぶら でんぷん | 695 27.6 | 847 33.0 |
| 18月 | 水 | てまき ごはん (にく みそ な と う) あじの つみれ じる | な と う ぶたにく つみれ みそ | ぎゅうにゅう のり わかめ | ねぎ | きゅうり しょうが たまねぎ | こめ じゃがいも | あぶら | 633 27.4 | 776 32.9 |
| 19月 | 木 | こめ パン やさしい しゅうまい くだもの | ぶたにく たまご かまぼこ いりこ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | もやし たまねぎ オレンジ | パン めん | あぶら | 608 26.9 | 816 35.5 |
| 20月 | 金 | チキンカレー (むぎ ごはん) ひじきサラダ キウイフルーツ | とりにく | ぎゅうにゅう ひじき | かぼち にんじん | たまねぎ きゅうり コーン キウイ | こめ むぎ じゃがいも | ごまあぶら | 645 22.1 | 766 25.8 |
| 23月 | 月 | しよくパン わんたん スープ チリコンカーン 中のみヨーグルト | ぶたにく レッドキドニー あひびきく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ トマト | たまねぎ もやし グリーンピース | パン わんたん | あぶら | 603 25.5 | 780 33.9 |
| 24月 | 火 | ごはん にら たま じる マーボー はるさめ | たまご ぶたにく | ぎゅうにゅう | にら にんじん ピーマン | たまねぎ だけのこ きくらげ しょうが | こめ | ごまあぶら | 652 24.1 | 785 28.5 |
| 25月 | 水 | ごはん やさしい スープ ハンバーグのきのこソース パナナ | ぶたにく ハンバーグ | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ たまねぎ えのき しめじ パナナ | こめ じゃがいも でんぷん さとう | あぶら | 692 22.0 | 831 25.6 |
| 26月 | 木 | たまごパン だいず と ウインナー の とまと と フレンチサラダ くだもの | ぶたにく ウインナー だいず | ぎゅうにゅう | にんじん トマト アスパ ラ | たまねぎ きゅうり コーン くだもの | パン じゃがいも さとう | あぶら | 613 24.8 | 754 30.0 |
| 27月 | 金 | ごはん えび ボール スープ ししよ も フリッター ピーナッツあえ | えびたんこ | ぎゅうにゅう ししよ も | にんじん ねぎ ほうれんそう | たまねぎ もやし | こめ | あぶら ピーナッツ | 691 23.3 | 883 29.2 |
| 30月 | 月 | コッパン スパゲ ティ ナ ポリタン ビーンズサラダ | ぶたにく ウインナー まめ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン アス パ | たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ ヤングコーン | パン スパゲティ | あぶら | 695 27.2 | 770 30.3 |
| | | | | | | | | 平均栄養価 | 643 25.8 | 793 30.3 |

6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間は、かみかみ献立を取り入れています。



| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | だし等 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 |
|-----------|--|--|--------------------|---------------------------------------|--|------------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| | | 体をつくる基になる | | 体の調子を整える基になる | | エネルギーの基になる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 3 (火) | 牛乳 ごはん とりごぼう汁 いわしの甘露煮 切干大根の酢の物 | いわし 鶏肉 かまぼこ 煮揚げ | 生乳 | にんじん 葉ねぎ | ごぼう きゅうり 切干大根 こんにゃく | 砂糖 | 白ごま | 煮干 | 789 30.5 |
| 4 (水) | 牛乳 わかめごはん 野菜わん あじの南蛮漬け 1食小魚 | あじ 豆腐 かまぼこ | 生乳 わかめ いりこ | にんじん ほうろく 草 ピーマン | たまねぎ 生しいたけ ごぼう | 砂糖 | アーモンド 油 | 煮干 だし昆布 | 807 30.7 |
| 5 (木) | 牛乳 たまごパン ポークビーンズ キャベツのソテー 冷凍パイ | 豚肉 ウィンナー | 生乳 | にんじん ほうろく 草 | たまねぎ キャベツ 冷凍パイ | | たまごパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 砂糖 | 油 | 831 32.6 |
| 6 (金) | 牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻き もやしときゅうりのナムル | 春巻 卵 | 生乳 しらす干し | 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん | もやし たまねぎ コーン きゅうり | えのきたけ | 砂糖 油 ごま油 | | 778 26.5 |
| 11 (水) | 牛乳 チキンカレー カラフルサラダ メロン | 鶏肉 | 生乳 | にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン | たまねぎ りんご きゅうり むぎ枝豆 | | じゃがいも 砂糖 | 油 | 850 22.6 |
| 12 (木) | 牛乳 パカパカパン ごぼうのクリームスープ コロケッ キャベツ 1食ソース | 鶏肉 | 生乳 調理用牛乳 | にんじん | たまねぎ ごぼう キャベツ | | パカパカパン コロケッ 小麦粉 | マーガリン 油 | 878 28.7 |
| 13 (金) | 牛乳 麦ごはん みそ汁 五目厚焼き卵 野菜のじゃこ炒め | 五目厚焼き卵 厚揚げ たまご かつお節 エビグラタン ベーコン | 生乳 しらす干し わかめ | かぼちゃ 葉ねぎ にんじん ほうろく 草 | たまねぎ キャベツ | | 砂糖 白ごま 油 | 煮干 | 752 26.8 |
| 15 (月) | 牛乳 米粉パン ミネストローネ エビグラタン フレンチサラダ | | 生乳 | にんじん | たまねぎ しめじ セロリ きゅうり キャベツ | | 米粉パン 小麦粉 砂糖 | 油 オリーブ油 | 751 28.7 |
| 17 (火) | 牛乳 ごはん 春雨汁 チンジャオロースー 冷凍みかん | 牛肉 豆腐 かまぼこ | 生乳 | にんじん 葉ねぎ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン | たまねぎ しょうが もやし 冷凍みかん | | 砂糖 油 ごま油 | 煮干 だし昆布 アイスバーグ | 802 28 |
| 18 (水) | 牛乳 ごはん 豚汁 さんま削り節煮 ひじきの炒り煮 | さんま削り節 豆腐 豚肉 たまご | 生乳 ひじき | にんじん 葉ねぎ | だいこん しょうが こんにゃく | | 砂糖 油 | 煮干 | 854 34.2 |
| 19 (木) | 牛乳 レーズンパン グレイプフルーツ アスパラのサラダ グレープフルーツ | グレープフルーツ 豚肉 | 生乳 | アスパラ にんじん | キャベツ きくらげ もやし きゅうり コーン グレープフルーツ | | レーズンパン 砂糖 油 ごま油 | | 782 29.7 |
| 20 (金) | 牛乳 麦ごはん あじのつみれ汁 ししゃものフライ 浦上そばろ | 厚揚げ あじつみれ 豚肉 | 生乳 ししゃもフライ | にんじん 小松菜 | たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく | しめじ | 砂糖 白ごま 油 | 煮干 | 819 31.3 |
| 23 (月) | 牛乳 黒砂糖パン 千切り野菜のスープ オムレツ アーモンドあえ | オムレツ 鶏肉 | 生乳 | にんじん 小松菜 | キャベツ たまねぎ もやし コーン | | 黒砂糖パン 砂糖 | アーモンド 油 | 738 32.2 |
| 24 (火) | 牛乳 ごはん けんちん汁 魚のピリ辛ソース トマト | タラ 豆腐 厚揚げ 赤みそ | 生乳 | にんじん 葉ねぎ | ごぼう しょうが | | 砂糖 油 | 煮干 だし昆布 | 799 27.7 |
| 25 (水) | 牛乳 ごはん かぼちゃの含め煮 鮭の塩焼き 甘酢きゅうり | 厚揚げ 鮭 鶏肉 てんぷら | 生乳 | かぼちゃ キヌサヤ | たまねぎ しいたけ こんにゃく きゅうり | | 砂糖 白ごま 油 | 煮干 | 828 35.4 |
| 26 (木) | 牛乳 ナン どうもろこしのスープ キーマカレー パナナ 型抜チーズ | 合ひき肉 卵 | 生乳 チーズ | にんじん ほうろく 草 | たまねぎ コーン パナナ | | ナン いんげん豆 ひよこ豆 でんぷら | 油 | 785 36.8 |
| 27 (金) | 牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮 蓮根ときのこのきんぴら風 ミニゼリー | 厚揚げ 豚ひき肉 てんぷら | 生乳 きのり | にんじん | たまねぎ こんにゃく むぎ枝豆 しいたけ えのきたけ | | 砂糖 油 ごま油 | | 864 28.4 |
| 30 (月) | 牛乳 コッペパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ 1食豆 | 豚肉 ウィンナー 大豆 | 生乳 チーズ | にんじん ピーマン | たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ | | コッペパン スパゲティ 砂糖 | 油 | 832 31.5 |

基準値
820kcal
30.0g

6月は「食育月間」です。

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子供の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て自分で判断し、「生活できる大人」になるためにも、食育が果たす役割には、大きなものがあります。

給食センターでも、食育の6つの目標を受けて日々給食づくりに励んでいます。

●学校の食育の6つの目標●

| | | |
|---|---|---|
| <p>食育の重要性を知る</p> <p>生きろうえで食がせいじの大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。</p> | <p>心身の健康を育む</p> <p>栄養バランスのとれた食事や食育を学び、よりよい食習慣を形成しようとする力をつける。</p> | <p>食育を選択する力をつける</p> <p>食べ物に関心をもち、品質や衛生、栄養価などを総合的に判断し、適切に選択できる。</p> |
| <p>感謝の心でいただく</p> <p>食生活が自然の恵みのおかげに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。</p> | <p>社会性を養う</p> <p>協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手への思いやり、楽しい食事につながることを理解する。</p> | <p>食文化を未来に伝える</p> <p>季節や行事にちなんだ食育があることを知る。地域の歴史や風土に思いがかりがめぐることを理解し、享受できる。</p> |

今月の佐世保産(予定)

- 米 牛乳・メロン・なす
- トマト・パセリ・れんこん
- ほうろく草・煮干し

今月の長崎県産(予定)

- じゃがいも・きゅうり・葉ねぎ
- しょうが・アスパラガス
- しいたけ・えのきたけ・トマト

今月も、長崎がんばらんば園団地に向けて、おためしレシピ集から、あじの南蛮漬けと蓮根ときのこのきんぴら風を、給食風にアレンジしています。

A

| 6月16日 月曜日 | | 6月17日 火曜日 | | 6月18日 水曜日 | | 6月19日 木曜日 | | 6月20日 金曜日 | |
|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
| 食品名 | 総使用量 | 食品名 | 総使用量 | 食品名 | 総使用量 | 食品名 | 総使用量 | 食品名 | 総使用量 |
| 牛乳 | 3,171.00 | 牛乳 | 3,171.00 | 牛乳 | 3,171.00 | 牛乳 | 3,171.00 | 牛乳 | 3,171.00 |
| 米粉パン | 120.00 | ごはん | 105.00 | ごはん | 105.00 | ごはん | 120.00 | ごはん | 95.00 |
| ※スロートネ(麦) | 63.42 | 春雨汁(赤かま) | 5.00 | 春雨汁(赤かま) | 5.00 | 春雨汁(赤かま) | 15.00 | 春雨汁(赤かま) | 30.00 |
| ビクワラ | 31.71 | チンジャオロース | 15.00 | チンジャオロース | 15.00 | チンジャオロース | 20.00 | チンジャオロース | 25.00 |
| ルンサダ | 101.20 | 冷凍みかん | 30.00 | 冷凍みかん | 30.00 | 冷凍みかん | 30.00 | 冷凍みかん | 30.00 |
| ※牛乳 | 206.00 | ※牛乳 | 206.00 | ※牛乳 | 206.00 | ※牛乳 | 206.00 | ※牛乳 | 206.00 |
| こめ | 3,171.00 | こめ | 3,171.00 | こめ | 3,171.00 | こめ | 3,171.00 | こめ | 3,171.00 |
| 緑豆春雨 | 5.00 | 緑豆春雨 | 5.00 | 緑豆春雨 | 5.00 | 緑豆春雨 | 15.00 | 緑豆春雨 | 15.00 |
| ※赤が味コ(冷) | 15.00 | ※赤が味コ(冷) | 15.00 | ※赤が味コ(冷) | 15.00 | ※赤が味コ(冷) | 15.00 | ※赤が味コ(冷) | 15.00 |
| ※豆腐 | 63.42 | ※豆腐 | 63.42 | ※豆腐 | 63.42 | ※豆腐 | 63.42 | ※豆腐 | 63.42 |
| たまねぎ | 101.20 | たまねぎ | 30.00 | たまねぎ | 30.00 | たまねぎ | 30.00 | たまねぎ | 25.00 |
| にんじん | 39.23 | にんじん | 30.00 | にんじん | 30.00 | にんじん | 30.00 | にんじん | 25.00 |
| しめじ(物) | 31.71 | にんじん | 20.00 | にんじん | 20.00 | にんじん | 25.00 | にんじん | 30.00 |
| ホトトギス(缶) | 47.57 | 葉ねぎ | 5.00 | 葉ねぎ | 5.00 | 葉ねぎ | 10.00 | 葉ねぎ | 15.00 |
| セロリ | 34.15 | 水 | 170.00 | 水 | 170.00 | 水 | 25.00 | 水 | 15.00 |
| パセリ | 4.23 | 煮干 | 4.00 | 煮干 | 4.00 | 煮干 | 25.00 | 煮干 | 15.00 |
| オリーブ油 | 0.70 | だし昆布 | 0.50 | だし昆布 | 0.50 | だし昆布 | 0.50 | だし昆布 | 0.50 |
| 白ワイン | 3.81 | ※うすろしょうゆ | 5.20 | ※うすろしょうゆ | 5.20 | ※うすろしょうゆ | 8.00 | ※うすろしょうゆ | 1.20 |
| 水 | 507.36 | 食塩 | 0.30 | 食塩 | 0.30 | 食塩 | 2.00 | 食塩 | 0.15 |
| ※ツツ(粉末) | 12.00 | ※牛肉(輸入) | 45.00 | ※牛肉(輸入) | 45.00 | ※牛肉(輸入) | 1.00 | ※牛肉(輸入) | 150.00 |
| 食塩 | 3.81 | 和シソ | 0.50 | 和シソ | 0.50 | 和シソ | 0.50 | 和シソ | 4.00 |
| こしょう | 0.10 | 料理酒 | 1.20 | 料理酒 | 1.20 | 料理酒 | 0.55 | 料理酒 | 4.00 |
| ※エビグラタン | 60.00 | ※こいしょうゆ | 1.20 | ※こいしょうゆ | 1.20 | ※こいしょうゆ | 0.04 | ※こいしょうゆ | 4.00 |
| きゅうり | 113.25 | しょうが | 1.20 | しょうが | 1.20 | しょうが | 0.13 | しょうが | 0.13 |
| キャベツ | 74.61 | たまねぎ | 40.00 | たまねぎ | 40.00 | たまねぎ | 20.00 | たまねぎ | 20.00 |
| にんじん | 32.69 | ピーマン | 10.00 | ピーマン | 10.00 | ピーマン | 0.20 | ピーマン | 10.00 |
| 食塩 | 0.63 | 赤ピーマン | 8.00 | 赤ピーマン | 8.00 | 赤ピーマン | 10.00 | 赤ピーマン | 20.00 |
| 油 | 6.34 | 黄ピーマン | 8.00 | 黄ピーマン | 8.00 | 黄ピーマン | 2.00 | 黄ピーマン | 7.00 |
| 酢 | 6.34 | もやし | 20.00 | もやし | 20.00 | もやし | 2.00 | もやし | 1.50 |
| 砂糖 | 3.17 | 食塩 | 0.10 | 食塩 | 0.10 | 食塩 | 0.30 | 食塩 | 0.70 |
| ※こいしょうゆ | 0.60 | ※こいしょうゆ | 2.00 | ※こいしょうゆ | 2.00 | ※こいしょうゆ | 0.95 | ※こいしょうゆ | 2.22 |
| マスタード | 0.32 | 砂糖 | 1.50 | 砂糖 | 1.50 | 砂糖 | 0.30 | 砂糖 | 2.00 |
| 食塩 | 0.48 | ※オリーブ | 0.60 | ※オリーブ | 0.60 | ※オリーブ | 0.10 | ※オリーブ | 3.00 |
| こしょう | 0.03 | こま油 | 2.50 | こま油 | 2.50 | こま油 | 0.10 | こま油 | 0.70 |
| | | 料理酒 | 1.20 | 料理酒 | 1.20 | 料理酒 | 0.01 | 料理酒 | 0.70 |
| | | でん粉 | 0.60 | でん粉 | 0.60 | でん粉 | 0.01 | でん粉 | 0.70 |
| | | 冷凍みかん | 140.00 | 冷凍みかん | 140.00 | 冷凍みかん | 49.80 | 冷凍みかん | 526.39 |
| | | | 3,171.00 | | 3,171.00 | | 3,171.00 | | 3,171.00 |


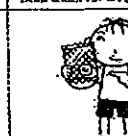

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | だし等 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 |
|-----------|---|---|------------------|--------------------------------|--|------------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|
| | | 体をつくる基になる | | 体の調子を整える基になる | | エネルギーの基になる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 3 (火) | 牛乳・ナンとうもろこしのスープ キーマカレー バナナ 型抜きチーズ | 合びき肉 卵 | チーズ | にんじん | たまねぎ コーン バナナ | ナン いんげん豆 ひよこ豆 でん粉 | 油 | | 785 36.8 |
| 4 (水) | 牛乳 ごはん とりごぼう汁 いわしの甘露煮 切干大根の酢の物 | いわし 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ | | にんじん 菜ねぎ | ごぼう きゅうり 切干大根 こんにゃく | 白ごま | | 789 30.5 | |
| 5 (木) | 牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻き もやしときゅうりのナムル | 春巻 卵 | 牛乳 しらす干し | 菜ねぎ チンゲン菜 にんじん | もやし たまねぎ コーン きゅうり | えのきたけ 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 778 26.5 | |
| 6 (金) | 牛乳 たまごパン ポークビーンズ キャベツのソテー 冷凍パイ | 豚肉 ウィンナー | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ 冷凍パイ | たまごパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 砂糖 | 油 | 831 32.6 | |
| 11 (水) | 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 蓮根ときのこのきんぴら風 ミニゼリー | 厚揚げ 豚ひき肉 てんぷら | 牛乳 青のり | にんじん | たまねぎ こんにゃく わかめ しいたけ えのきたけ | じゃがいも ミニゼリー 砂糖 | 油 ごま油 | 864 28.4 | |
| 12 (木) | 牛乳 ごはん 春雨汁 チンジャオロースー 冷凍みかん | 牛肉 豆腐 かまぼこ | 牛乳 | にんじん ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン | たまねぎ しょうが もやし 冷凍みかん | 緑豆春雨 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 802 28 | |
| 13 (金) | 牛乳 パーオウスパン ごぼうのクリームスープ コロッケ キャベツ 1食ソース | 鶏肉 | 牛乳 調理用牛乳 | にんじん | たまねぎ ごぼう キャベツ | パーオウパン 牛肉コロッケ 小麦粉 | マーガリン 油 | 878 28.7 | |
| 17 (火) | 牛乳 ごはん みそ汁 五目厚焼き卵 野菜のじゃこ炒め | 五目厚焼卵 厚揚げ 菜みそ かつお節 エビグラタン ベーコン | 牛乳 | かぼちゃ 菜ねぎ にんじん | たまねぎ キャベツ | | 白ごま 油 | 753 26.8 | |
| 18 (水) | 牛乳 米粉パン ミネストローネ エビグラタン フレンチサラダ | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン にんじん | たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ | 米粉パン 小麦 砂糖 | 油 オリーブ油 | 751 28.7 | |
| 19 (木) | 牛乳 チキンカレー カラフルサラダ メロン | | 牛乳 | にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン | たまねぎ ごぼう きゅうり むき枝豆 | じゃがいも 砂糖 | 油 | 850 22.6 | |
| 20 (金) | 牛乳 わかめごはん 野菜わん あじの南蛮漬け 1食小魚 | あじ 豆腐 かまぼこ | 牛乳 わかめ わかめ | にんじん ほうれん草 ピーマン | たまねぎ しいたけ ごぼう | 小麦粉 砂糖 | 油 アーモンド 油 | 807 30.7 | |
| 23 (月) | 牛乳 レーズンパン タイピーエン アスパラのサラダ グレープフルーツ | うずら卵 豚肉 | 牛乳 | アスパラ にんじん | キャベツ きくらげ もやし きゅうり コーン グレープフルーツ | レーズンパン 緑豆春雨 砂糖 | 油 ごま油 | 782 29.7 | |
| 24 (火) | 牛乳 ごはん 豚汁 さんま削り節煮 ひじきの炒り煮 | さんま削り節 豆腐 豚肉 麦みそ | 牛乳 ひじき | にんじん 菜ねぎ | だいこん しょうが こんにゃく | 砂糖 | 油 | 854 34.2 | |
| 25 (水) | 牛乳 コッペパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ 1食豆 | 豚肉 ウィンナー 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん ピーマン | たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ | コッペパン スパゲティ 砂糖 | 油 | 832 31.5 | |
| 27 (金) | 牛乳 ごはん あじのつみれ汁 ししゃものフライ 浦上そぼろ | 厚揚げ あじつみれ 豚肉 | 牛乳 ししゃもフライ | にんじん 小松菜 | たまねぎ しめじ もやし ごぼう こんにゃく | 砂糖 | 油 白ごま | 821 31.3 | |
| 29 (木) | 牛乳 麦ごはん かぼちゃの含め煮 鮭の塩焼き 甘酢きゅうり | 厚揚げ 鮭 鶏肉 てんぷら | 牛乳 | かぼちゃ キヌサヤ | たまねぎ しいたけ こんにゃく きゅうり | 小麦粉 砂糖 | 油 白ごま 油 | 827 35.4 | |
| 30 (月) | 牛乳 黒砂糖パン 千切り野菜のスープ オムレツ アーモンドあえ | オムレツ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | キャベツ たまねぎ もやし コーン | 黒砂糖パン 砂糖 | アーモンド 油 | 738 32.2 | |
| 30 (月) | 牛乳 麦ごはん けんちん汁 魚のピリ辛ソース トマト | たら 豆腐 薄揚げ 赤みそ | 牛乳 | にんじん 菜ねぎ | ごぼう しょうが | 小麦粉 砂糖 | 油 だし昆布 | 797 27.7 | |

基準値
820kcal
30.0g

6月は、 「食育週間」 です。

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育週間」となっています。子供の健康づくりには毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て自分で判断し、「生活できる大人」になるためにも、食育が果たす役割には、大きなものがあります。給食センターでも、食育の6つの目標を受けて日々給食づくりに励んでいます。

●学校の食育の6つの目標●

| | | |
|--|---|---|
| <p>食育の重要性を知る</p>  <p>生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食卓の準備をすることが出来る。</p> | <p>心身の健康を育む</p>  <p>栄養バランスのとれた食事を食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようとする力をつける。</p> | <p>食品を選択する力をつける</p>  <p>食べ後に関心をもち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択出来る。</p> |
| <p>感謝の心でいただく</p>  <p>食生活が自然の恵みのうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることが出来る。</p> | <p>社会性を養う</p>  <p>協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手思いやり、美しい食事につながることを理解する。</p> | <p>食文化を未来に伝える</p>  <p>季節や行事にちなんだ食事があつたことを知る。地域の歴史や産土にたいかかわりがあることを理解し、尊重出来る。</p> |

今月の佐世保産(予定)

米・牛乳・メロン・なす
トマト・パセリ・れんこん
ほうれん草・煮干し

今月の長崎県産(予定)

じゃがいも・きゅうり・菜ねぎ
しょうが・アスパラガス
しいたけ・えのきたけ・トマト

今月も、長崎がんばらんば国体に向けて、おもてなしレシピ集から、あじの南蛮漬けと蓮根ときのこのきんぴら風を、給食風にアレンジしています。

