



Main table with columns: 日 (Day), 主食 (Main Dish), 献立名 (Menu Name), 体をつくる(赤) (Body Building - Red), 体の調子を整える(緑) (Body Regulation - Green), 熱や力になる(黄) (Heat and Energy - Yellow), 1群(たんぱく質) (Group 1: Protein), 2群(無機質) (Group 2: Minerals), 3群(カロテン) (Group 3: Carotenoids), 4群(ビタミンC) (Group 4: Vitamin C), 5群(炭水化物) (Group 5: Carbohydrates), 6群(脂質) (Group 6: Lipids), 小 (Small). Rows include items like コッペパン, ごはん, 小魚チャーハン, etc.

今月の献立について

●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、しっかり噛んで食べる献立として、「ごぼうのクリームスープ」「いりこの佃煮」「小魚チャーハン」「いか天ぷら」などを取り入れています。

●6月は食育月間及び県産品愛用運動推進月間です。また、6月19日～25日は「地場産物使用推進週間」でもあります。佐世保産の米、牛乳、いりこ、きゅうりや、県内産のマダイ、ひよこつる、じゃがいも、キャベツ、メロン等の地域食

今月の食材

佐世保産: きゅうり・パセリ・いりこ

長崎県産: たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・かぼちゃ・しょうが・ねぎ・えのきたけ・エリンギ・しめじ・メロン・マダイ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう



6月4日～10日は
歯と口の健康週間です



Summary table with columns: 小学校 (Elementary School), 平均値 (Average Value), 摂取基準値 (Intake Reference Value). Rows show values for 637, 24.6, 650, 26.8.



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		17群 - kcal
			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)	中
1火	コッペパン	牛乳 焼きそば 海そうサラダ	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし きくらげ	パン 砂糖	あぶら油	754
2水	ごはん	牛乳 豚汁 さんま甘露煮 ごまあえ	厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが	こめ 米 砂糖	ごま	811
3木	コッペパン	牛乳 とうもろこしのスープ パナナ 照焼きチキンバーグ もやしのソテー	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ	パン	あぶら油	793
4金	小魚チャーハン	牛乳 チンゲン菜のスープ いか天ぷら 甘酢きゅうり	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ	こめ 米 砂糖	あぶら油	748
7月	麦ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 すりみフライ 昆布和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん	こめ 米 砂糖	あぶら油	883
8火	コッペパン	牛乳 ごぼうのクリームスープ オムレツ ほうれん草のソテー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう	パン 小麦粉	あぶら油	801
9水	ごはん	牛乳 春雨汁 冷凍黄桃 いりこの佃煮 卵の花炒り	豚肉 おから	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ 米 砂糖	あぶら油	748
10木	食パン	牛乳 せん切り野菜のスープ チリコンカーン チーズ オレンジ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら油	808
11金	ごはん	牛乳 肉じゃが いわし梅煮 切り干し大根の酢の物	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら油	878
14月	ごはん	牛乳 けんちん汁 さばの塩焼き 荳わかめの炒め煮	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん	こめ 米 砂糖	あぶら油	830
15火	コッペパン	牛乳 青じそスパゲティ カラフルサラダ (別配缶) いり卵	豚肉	牛乳	にんじん 薺	たまねぎ エリンギ	パン 砂糖	あぶら油	881
16水	麦ごはん	牛乳 豚丼 冷凍みかん しらす干し入りのソテー (別配缶) しらす干し	豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ 米 砂糖	あぶら油	766
17木	米粉パン	牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	あぶら油	848
18金	ごはん	牛乳 ひよこつるの吸い物 メロン マダイのレモンソース漬け おひたし	豆腐 マダイ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ 米 砂糖	あぶら油	839
21月	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ パイン	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ 米 麦	あぶら油	793
22火	はちみつパン	牛乳 五目うどん きびなご唐揚げ 小松菜の炒め物	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	パン うどん	あぶら油	795
23水	ごはん	牛乳 みそ汁 厚焼き卵 枝豆チャンプルー	厚揚げ 麦みそ 厚焼き卵	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	こめ 米	あぶら油	783
24木	みかんパン	牛乳 じゃがいものウインナー煮 ツナサラダ (別配缶) ツナ	ウインナー	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	あぶら油	804
25金	酢飯	牛乳 つみれ汁 手巻き寿司 (ミンチ納豆、塩もみきゅうり、のり)	豚ひき肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ 米 砂糖	あぶら油	794
28月	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウーサー (別配缶) 錦糸卵	豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	こめ 米 麦 砂糖	あぶら油	841
29火	ナン	牛乳 ポテトと野菜のスープ キーマカレー パナナ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	ナン	あぶら油	754
30水	ごはん	牛乳 かぼちゃのみそ汁 オレンジ あじの煮つけ わかめときゅうりの酢の物	厚揚げ あじ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ 米 砂糖	あぶら油	765

今月の献立について

●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、しっかり噛んで食べる献立として、「ごぼうのクリームスープ」「いりこの佃煮」「小魚チャーハン」「いか天ぷら」などを取り入れています。

●6月は食育月間及び県産品愛用運動推進月間です。また、6月19日～25日は「地場産物使用推進週間」でもあります。佐世保産の米、牛乳、いりこ、きゅうりや、県内産のマダイ、ひよこつる、じゃがいも、キャベツ、メロン等の地域食

今月の食材

佐世保産：きゅうり・パセリ・いりこ

長崎県産：たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・かぼちゃ・しょうが・ねぎ・えのきたけ・エリンギ・しめじ・メロン・マダイ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

中学校
平均値
805
30.3
摂取基準値
830
34.2

毎月6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です