

6月は、虫歯予防月間です。



6月のよていこんだて表

★ 19日(金)・20日(土)・21日(日)は

みやき町立中原小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

生野菜 食育の日です! ★

2020

ひつげ 日付	こんだて 名	おまなさいりょう 主 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	おま 主にからだをつくるのもとになる (赤)	おま 主にからだの調子を 整えるのもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
ようび 曜日	主 食 牛乳 副 菜 主 菜 副 菜	穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	調味料など	単位 kcal	単位 g	単位 mg	
*** 状況によっては、献立や使用する食品に変更が生じる場合があります。ご了承ください。 ***									
1 げ 月	おにぎりの日								
2 か 火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	とろひき肉 高野豆腐	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが	しょうゆ みりん さけ	632	22.8	335	
	じゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ さけふりかけ	じゃがいも さとう あぶら かたくり粉 すりごま さとう	わかめ	キャベツ もやし にんじん	うすくちしょうゆ すしお				
3 す い 水	えだまめごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	わかめ ちりめんじゃこ	えだまめ		618	22.0	292	うどん
	肉うどん わふうマヨネーズあえ	うどん さとう あぶら 卵なしマヨネーズ	糸かまぼこ	キャベツ ほうれんそう れんこん にんじん	しょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ すしお				
4 も く 木	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳			625	28.2	330	ミルクパン(小麦・乳) 小麦粉 バター
	さけのムニエル いりだいずのサラダ ごぼうとセロリのスープ さがみかんゼリー	小麦粉 バター 卵なしコールスロートレッシング あぶら	さけ いりだいず ベーコン	レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ ごぼう にんじん セロリ	しょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ すしお				ベーコン(乳)
5 き ん 金	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	豚肉 みそ	しょうが	うすくちしょうゆ さけ みりん	616	23.7	315	
	豚肉のかわりあげ ばいにくあえ ごもく汁	かたくり粉 さとう あぶら さとう あぶら	ちくわ あぶらあげ	キャベツ こまつな 切り干し大根 にんじん ねりうめ ごぼう こんにやく れんこん にんじん ほししいたけ	うすくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ すしお				
8 げ 月	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	とろ肉	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ みりん さけ	661	22.3	274	
	とろ肉のねぎソースかけ 野菜いため 春雨スープ	かたくり粉 さとう あぶら ごまあぶら 春雨	ベーコン	キャベツ もやし チンゲンサイ 赤ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ	しょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ すしお				ベーコン(乳)
9 か 火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	豚肉	白菜キムチ たけのこ	しょうゆ さけ	612	26.7	288	
	豚肉のキムチいため もやしのいためもの じゃがいものみそ汁	さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	もやし にんじん いら たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ うすくちしょうゆ すしお				
10 す い 水	ゆかりごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	あつあげ とりひき肉	ゆかり		628	25.2	439	
	あつあげと 野菜のもの ごまあえ	かたくり粉 さとう あぶら すりごま さとう	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう しらたき にんじん	しょうゆ さけ					
11 も く 木	小さいミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳			639	24.9	320	ミルクパン(小麦・乳) スパゲティー スキムミルク
	スパゲティーミニソース ツナサラダ アセロラゼリー	スパゲティー オリーブオイル かんきつドレッシング	豚ひき肉 牛ひき肉 スキムミルク まぐろ水煮	たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス	トマトジュース ケチャップ デミグラスソース しょうゆ				
12 き ん 金	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	さば	しょうが レモン果汁	しょうゆ みりん さけ	671	28.1	356	
	さばのごまゆき 切り干し大根のいために なめこのみそ汁	いりごま さとう さとう あぶら	とろ肉 こうやどうふ とうふ あぶらあげ みそ	なめこ たまねぎ ほうれんそう にんじん	しょうゆ みりん しょうゆ さけ うすくちしょうゆ すしお				
15 げ 月	ビーフカレー (ごはん) 牛乳	せいはいく米 きょうか米	牛肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん ホールトマト グリンピース	カレールー ケチャップ ソース しょうゆ さけ うすくちしょうゆ すしお	686	24.2	349	カレールー(小麦・乳) 粉チーズ
	海藻サラダ ヨーグルト	じゃがいも あぶら	海藻ミックス ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	あおろぎドレッシング しょうゆ				ヨーグルト



6月は「食育強化月間」です

家族みんなで食卓を囲んだり、親子で料理を作ったりしてみましよう!
いつもの食生活をふりかえってしてみましよう!



6月は、虫歯予防月間です。



6月のよていこんだて表

★ 19日(金)・20日(土)・21日(日)は
生誕祭 食育の日です! ★

ちやうりつなかばる しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

2020

ひつげ 日付	よび 曜日	こんだて 名	おも な さい りょう 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
			おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも 主にからだをつくるもとになる (赤)	おも 主にからだの調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
16	か 火	ごはん 牛乳 きびなごのいそべあげ ひじきのにも みそしる	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう あぶら じゃがいも	きゅうにゅう 牛乳 きびなご あおのり ひじき さつまあげ だいず みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん さけ にぼし けずり節	603	23.1	341	
17	すい 水	ごはん 牛乳 高野豆腐 たまごとし	せいはいく米 きょうか米 さとう さとう	きゅうにゅう 牛乳 高野豆腐 たまご とり肉 かつおぶし ちりめんじゃこ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ ねぎ きゅうり もやし にんじん	629	28.8	348	たまご
18	もく 木	コッパン ウィンナーソーテー チーズポテト レンズマメのスープ	コッパン オリーブオイル さとう じゃがいも バター	ウィンナー チーズ ベーコン レンズマメ	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ にんじん	640	25.1	314	コッパン(小麦・乳) ウィンナー(乳) バター チーズ ベーコン(乳)
19	きん 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華風ごもくスープ とうもろこし	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら かたくり粉 ごまあぶら	きゅうにゅう 牛乳 豚ひき肉 とうふ だいず みそ 煮みそ ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース ねぎ にんにく しょうゆ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ ねぎ とうもろこし	643	24.6	328	ベーコン(乳)
22	げつ 月	ごはん 牛乳 さけのなんばんづけ じゃがいものきんぴら とうふとわかめのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 小麦粉 かたくり粉 さとう あぶら じゃがいも すりごま さとう あぶら	きゅうにゅう 牛乳 さけ ちくわ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁 にんじん しらたき いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	641	26.0	313	小麦粉
23	か 火	ごはん 牛乳 とり肉のねぎみそやき すのもの さわにわん	せいはいく米 きょうか米 さとう さとう	きゅうにゅう 牛乳 とり肉 みそ かつおぶし 豚肉 あぶらあげ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく こまつな ほししいたけ にんじん	622	25.0	287	
24	すい 水	シシリアンライス (ごはん) ビーンズスープ ももゼリー	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら ドレッシング 卵なしマヨネーズ じゃがいも	きゅうにく 牛肉 やきのり ウィンナー だいず	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく きゅうり レタス とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	618	21.3	266	ウィンナー(乳)
25	もく 木	こくとうパン やきそば 中華あえ	こくとうパン やきそば麺 あぶら ごまあぶら さとう	きゅうにゅう 牛乳 豚肉 海藻ミックス	たまねぎ もやし キャベツ にんじん きくらげ ねぎ きゅうり 切干大根 とうもろこし にんじん	597	25.4	358	黒糖パン(小麦・乳) 焼きそば麺
26	きん 金	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 かぼちゃのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら	きゅうにゅう 牛乳 さば 豚肉 あぶらあげ みそ	しょうが ピーマン こんにやく ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな ねぎ	655	25.9	297	
29	げつ 月	ごはん 牛乳 うまに とさづけ あじつけのり	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも さとう あぶら さとう	きゅうにゅう 牛乳 とり肉 高野豆腐 かつおぶし あじつけのり	たまねぎ たけのこ こんにやく にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ こまつな きゅうり にんじん レモン果汁	622	23.4	319	
30	か 火	ごはん 牛乳 いわしのうめに ごもくきんぴら みそ汁	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう 牛乳 いわし さつまあげ わかめ みそ	うめ ごぼう こんにやく たけのこ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	643	22.6	411	
今月の平均						633	24.7	328	
★よくかんで食事をしましょう!★						640	24.0	350	*牛乳は毎日



基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値