

6月は、虫歯予防月間です。



6月のよていこんだて表

★ 今月 19日(金)・20日(土)・21日(日)は
生誕祭 食育の日です! ★

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	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	
		おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	からだ 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
ようび 曜日	しゅく 主食 きゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 かさい 副菜	こくまい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	いかな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろの濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	ちゅうりょう 調味料など	kcal	g	mg	(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
*** 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 げつ	おにぎりの日								
2 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 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	じゃがいも さとう あぶら かたくり粉	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				
	ごま酢あえ	すりごま さとう							
	さけふりかけ	いりごま	さけふりかけ						
3 すい 水	えだまめごはん ぎゅうにゅう 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	うどん さとう あぶら	牛肉	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	にぼし だし昆布 うすくちしょうゆ みりん				
	わふうマヨネーズあえ	たまご 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	うすくちしょうゆ すしお				
4 もく 木	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳	ミルクパン	さけ	レモン果汁	しお こしょう 白ワイン	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	小麦粉 バター		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん					
	いりだいずのサラダ	たまご 卵なしコールスロードレッシング	いりだいず	たまねぎ ごぼう にんじん セロリ	とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう 白ワイン				ベーコン(乳)
	ごぼうとセロリのスープ	あぶら	ベーコン	さがみかんゼリー					
	さがみかんゼリー								
5 きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	豚肉のかわりあげ	しょうが	うすくちしょうゆ さけ みりん	616	23.7	315	
	ばいにくあえ	さとう	豚肉 みそ	キャベツ こまつな 切り干し大根 にんじん ねりうめ	うすくちしょうゆ すしお				
	ごもく汁	あぶら	ちくわ あぶらあげ	ごぼう こんにやく れんこん にんじん ほししいたけ	けずし だし昆布 うすくちしょうゆ しお みりん				
8 げつ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	とろ肉のねぎソースかけ	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 塩 すしお	661	22.3	274	
	野菜いため	ごまあぶら	とろ肉	キャベツ もやし チンゲンサイ 赤ピーマン	しお こしょう				
	春雨スープ	春雨	ベーコン	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ	とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう 白ワイン				ベーコン(乳)
9 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	豚肉のキムチいため	はくさい 白菜キムチ たけのこ	しょうゆ さけ	612	26.7	288	
	もやしのためもの	ごまあぶら	さつまあげ	もやし にんじん いら	しお こしょう しょうゆ				
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	にぼし けずし 削り節				
10 すい 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	あつあげと野菜のもの	ゆかり		628	25.2	439	
	ごまあえ	すりごま さとう	あつあげ とろひき肉	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ さけ				
				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				
11 もく 木	小さいミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳	ミルクパン	スパゲティーミニソース	たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ にんにく	トマトジュース ケチャップ デミグラスソース しお こしょう	639	24.9	320	ミルクパン(小麦・乳) スパゲティー スキムミルク
	ツナサラダ	かんきつドレッシング	豚ひき肉 牛ひき肉 スキムミルク	キャベツ きゅうり アスパラガス					
	アセロラゼリー		まぐろ水煮	アセロラゼリー					
12 きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	さばのごまゆき	しょうが レモン果汁	しょうゆ みりん さけ	671	28.1	356	
	なめこのみそ汁	さとう あぶら	とろ肉 こうやどうふ	切り干し大根 しらたき にんじん ほししいたけ いんげん	しょうゆ みりん				
			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	にぼし けずし 削り節				
15 げつ	ビーフカレー (ごはん) ぎゅうにゅう 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	カレールク ケチャップ ソース	686	24.2	349	カレールク(小麦・乳) 粉チーズ
	海藻サラダ	じゃがいも あぶら		にんにく しょうが ほしごぼう	しょうゆ 塩 こしょう あか 白ワイン				
	ヨーグルト		海藻ミックス	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	あお 青じそドレッシング しお				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

ひづけ 日付	こんだて名 しゆよく 主食 きゆうにゆう 牛乳	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もとになる (赤)	おま 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	せいはいく米 きょうか米	おま 主にからだをつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	おま 主にからだの調子を 整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	調味料など しょうゆ しょうゆ しょうゆ	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	おま 主にからだをつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 高野豆腐 たまご とり肉 かつおぶし	おま 主にからだの調子を 整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	629	28.8	348	たまご
18 も く	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	ウィンナー	たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	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	おま 主にからだをつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 ベーコン	おま 主にからだの調子を 整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	643	24.6	328	ベーコン(乳)
22 げ つ	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	さけ	たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	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	とり肉 みそ	しょうが	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	622	25.0	287	
24 すい 水	シシリアンライス (ごはん) ピーンススープ ももゼリー	せいはいく米 きょうか米	牛肉	たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	618	21.3	266	ウィンナー(乳)
25 も く	こくとうパン やきそば 中華あえ	せいはいく米 きょうか米	豚肉	たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	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	さば	しょうが	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	655	25.9	297	
29 げ つ	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	とり肉 高野豆腐	たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	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	いわし	うめ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	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