

6月は、虫歯予防月間です。



6月のよていこんだて表

みやき町立中原小学校

★ 9日(金)・18日(土)・19日(日)は

まいつき 19日は しょくいくの日!!

休校 食育の日です!★



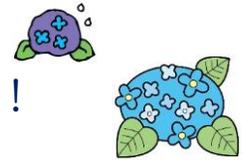
2022

ひつげ日付	こんだて名	主 な 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	
		おもにエネルギーのもとになる (糖)	おもにからだをつくるのもとになる (たんぱく質)	おもにからだの調子を整えるのもとになる (ビタミン)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
よび曜日	主 食 牛乳 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	kcal	グラム	ミリグラム	
*** 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 すい水	えだまめごはん 牛乳	せいはく米 きょうか米	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	えだまめ		609	21.9	340	うどん
	きつねうどん わふうマヨネーズあえ	うどん さとう あぶら	鶏肉 揚げ 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう れんこん にんじん	しょうゆ だし醤油 うすくちしょうゆ みりん 酢				
2 ちく木	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳			596	29.6	309	ミルクパン(小麦・乳)
	ポークチャップ カレーポテト ミートボールスープ	あぶら さとう かたくり粉 じゃがいも あぶら	豚肉 ミートボール	たまねぎ しょうが りんごピューレ たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう みりん 酢 しょうゆ 塩 カレー粉 うすくちしょうゆ 塩 こしょう とりからスープ 醤油				
3 きん金	ごはん 牛乳	せいはく米 きょうか米	牛乳			578	23.2	328	
	マーボー豆腐 中華風ごもくスープ	さとう あぶら かたくり粉 ごまあぶら	鶏ひき肉 とうふ だいず みそ 鶏みそ	たまねぎ にんじん しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ ねぎ	しょうゆ しょう油 トウバンジャン テンメンジャン とりからスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ				ベーコン(乳)
6 げつ月	ごはん 牛乳	せいはく米 きょうか米	牛乳			585	25.2	284	
	とりのねぎみそやき キャベツときゅうりのおかあえ さわにわん	さとう	鶏肉 みそ かつおぶし	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ 酢				
7 か火	ごはん 牛乳	せいはく米 きょうか米	牛乳			585	23.4	314	
	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ぶりかけ	じゃがいも さとう あぶら かたくり粉 さとう	とりの鶏ひき肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ わかめ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが きゅうり もやし にんじん	しょうゆ みりん 酒 うすくちしょうゆ 酢				
8 すい水	ごはん 牛乳 高野豆腐の たまごとし	せいはく米 きょうか米 さとう	牛乳 高野豆腐 たまご 鶏肉 かつおぶし	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ ねぎ	しょうゆ しょう油 塩	621	28.0	326	小麦粉
	ごまドレサラダ	ごまドレッシング	まぐろ水煮	アスパラガス きゅうり きゃべつ にんじん					ごま
9 ちく木	小さいロールパン 牛乳	ミルクパン	牛乳			604	27.2	344	ミルクパン(小麦・乳) スパゲティー(小麦)
	鰹介のトマトソースパスタ イタリアンサラダ	スパゲティー オリーブオイル イタリアンドレッシング	ベーコン えび いか あさり 粉チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス エリンギ ホールトマト トマトジュース にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン 赤パプリカ	ケチャップ ソース 塩 こしょう				ベーコン(乳) えび いか あさり
10 きん金	ごはん 牛乳	せいはく米 きょうか米	牛乳			633	23.6	296	ミルクパン(小麦・乳)
	鶏肉のから揚げ ゆかりあえ はるさめスープ	かたくり粉 あぶら さとう	鶏肉 かつおぶし ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ねぎ	しょうゆ しょう油 塩 うすくちしょうゆ 酢				ベーコン(乳)
13 げつ月	ポークカレー (ごはん) 牛乳	せいはく米 きょうか米 じゃがいも あぶら	豚肉 粉チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ホールトマト グリンピース にんにく しょうが	カレールー ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン	626	20.2	279	カレールー(小麦・乳) 粉チーズ
	和風サラダ	まぐろ水煮 わかめ	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	和風ドレッシング 塩				
14 か火	ごはん 牛乳	せいはく米 きょうか米	牛乳			596	23.8	350	
	きびなごのから揚げ ひじきのにも みそしる	かたくり粉 あぶら さとう あぶら じゃがいも	きびなご ひじき さつまあげ だいず	こんにゃく れんこん にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 しょうゆ みりん しょう油				
15 すい水	ごはん 牛乳	せいはく米 きょうか米	牛乳			593	23.9	326	
	うまに ごますあえ あじつけのり	じゃがいも さとう あぶら さとう すりごま	とりの鶏肉 高野豆腐 かつおぶし	たまねぎ たけのこ こんにゃく にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ ほうれん草 にんじん しらたき	しょうゆ みりん しょう油				



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てみましょう!



6月は、虫歯予防月間です。



6月のよていこんだて表

みやま町立中原小学校

★ 9日(金)・18日(土)・19日(日)は

まいつき 19日は しょくいくの日!!

※ 休校 食卓の日です! ※



2022

ひつげ日付 ようび曜日	こんだて名 主食 牛乳 主菜 副菜	主 材 料			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がある食品は除く
		おも主 主にエネルギーのもとになる (貴)	おも主 主に体をつくるもとになる (魚)	おも主 主に体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
16 きく木	ミルクパン 牛乳 ボークビーンズ 野菜のマヨネーズあえ アセロラゼリー	ミルクパン 卵なしマヨネーズ	魚・肉・卵・大豆 魚・肉・卵・大豆 牛乳・小魚・海そうなど	たまねぎ ホールトマト にんじん にんにく パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし きのこ・果物 など	637	25.9	343	ミルクパン(小麦・乳)
17 きん金	ごはん 牛乳 すふた わかめちゅうかさスープ	せいはく米 きょうか米 じゃがいも あぶら さとう かたくり粉 あぶら	豚肉 鶏ひき肉 ベーコン 葉わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 鶏パプリカ きくらげ しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ	605	23.3	290	ベーコン(乳)
20 つゆ	ゆかりごはん 牛乳 あつあげと野菜のにも ごまあえ	せいはく米 きょうか米 かたくり粉 さとう あぶら すりごま さとう	鶏ひき肉 鶏ひき肉	ゆかり 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	593	25.1	441	ごま
21 か火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 わかめのみそ汁	せいはく米 きょうか米 さとう かたくり粉 あぶら さとう	豚肉 豚肉	梅 ピーマン こんにゃく にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	585	23.8	427	
22 すい水	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそいため 野菜いため はるさめスープ	せいはく米 きょうか米 さとう あぶら あぶら 春雨	豚肉 豚肉 赤みそ みそ ベーコン	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ねぎ	586	24.9	286	ベーコン(乳)
23 ちく木	ミルクパン 牛乳 やきそば風スパゲティ 中華あえ	ミルクパン スパゲティ あぶら ごまあぶら さとう	豚肉 豚肉	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	577	25.5	359	焼きそばソース
24 きん金	シシリアンライス (ごはん) 牛乳 ビーンズスープ お楽しみデザート	せいはく米 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	牛肉 豚肉	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	682	21.3	265	ウィンナー(乳)
27 つゆ	ごはん 牛乳 煮しゅうまい チンジャオロース ビーフンスープ	せいはく米 きょうか米 ごま油 かたくり粉 かりん粉 さとう ごま油 ピーマン あぶら	豚肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しらたき ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ	600	19.7	304	小麦粉 ベーコン(乳)
28 か火	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 葉わかめの金平 みそ汁	せいはく米 きょうか米 小麦粉 かたくり粉 あぶら すりごま さとう ごまあぶら	さば 豚肉	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん いんげん 切干大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ	636	27.2	312	ごま
29 すい水	ごはん 牛乳 豚肉のキムチいため もやしのいためもの ワンタンスープ	せいはく米 きょうか米 さとう あぶら ごまあぶら	豚肉 豚肉	白菜キムチ たけのこ もやし にんじん たら たまねぎ きくらげ にんじん 葉ねぎ	588	25.4	262	ベーコン(乳)
30 きく木	ミルクパン 牛乳 いろどりやさいのミンチカツ コーンサラダ コンソメスープ	ミルクパン かたくり粉 パン粉 あぶら コーンドレッシング あぶら	豚肉 鶏肉 とうろ	たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	601	23.1	325	ミルクパン(小麦・乳) パン粉(小麦) ベーコン(乳)
今月の平均					605	24.3	323	
基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値					640	24.0	350	*牛乳は毎日

☆よくかんで食事をしましょう! ☆



基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値