



令和4年6月



きゅうしょくこんだてよていひょう

6月は全国的に「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
この機会に食(食事の仕方や食料の生産、自給率など)について考えてみませんか。

新宮町立新宮小学校

| ひにち ようび | こんだてめい | た い な い で の お も な は た ら き | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|------------|---------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------|--------------|-----------|
| | | おもにからだをつくるもとになる | おもにからだのちようしをととのえるもとになる | おもにエネルギーのもとになる | | | |
| 1 (水) | きゅうにゅう むぎごはん | きゅうにゅう | | こめ むぎ | 748 | 24.1 | 21.0 |
| | マーボードウふ | とうふ ぶたミンチ あかみそ | にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく | さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら | | | |
| | ミルクいかいも オレンジ | スキムミルク | ネーブルオレンジ | さつまいも さとう アーモンド あぶら | | | |
| 2 (木) | きゅうにゅう こめこパン | きゅうにゅう | | こめこパン | 630 | 33.9 | 17.8 |
| | さけのマヨネーズソースやき | さけ | えのき たまねぎ | ソイエッグ マヨネーズ | | | |
| | じゃがいものソテー | | アスパラガス | じゃがいも オリーブ油 | | | |
| 3 (金) | パンブキンスープ | とうにゅう | かぼちゃ バセリ かぼちゃペースト たまねぎ コーン | さとう あぶら | 613 | 23.6 | 16.3 |
| | きゅうにゅう むぎごはん | きゅうにゅう | | こめ むぎ | | | |
| | きすのてんぶらやさいあん | きすのてんぶら | にんじん ピーマン たまねぎ | かたくりこ さとう あぶら | | | |
| 6 (月) | ひじきのさっぱりあえ | ひじき しらすぼし | キャベツ きゅうり | さとう ごまあぶら | 590 | 25.7 | 14.8 |
| | ごじる | だいす とうにゅう あぶらあげ みそ | ねぎ たまねぎ ごぼう | じゃがいも | | | |
| | きゅうにゅう むぎごはん | きゅうにゅう | | こめ むぎ | | | |
| 7 (火) | あじのいちやぼし きんぴらごぼう | あじのいちやぼし | にんじん ごぼう こんにゃく | さとう あぶら ごまあぶら | 615 | 27.1 | 26.2 |
| | かきたまじる | たまご とうふ わかめ | ねぎ たまねぎ えのき | かたくりこ | | | |
| | れいとうみかん | | れいとうみかん | | | | |
| 8 (水) | きゅうにゅう しょくパン ソフトチーズ | きゅうにゅう | | パン ソフトチーズ | 601 | 26.5 | 17.4 |
| | とりにくとナツのいためもの | とりにく こめみそ だいす | さやいんげん ピーマン たまねぎ しめじ しょうが | さとう かたくりこ カシューナツ あぶら ごまあぶら | | | |
| | はるさめスープ | あつあげ くわかめ | にんじん こまつな たけのこ しいたけ | はるさめ | | | |
| 9 (木) | きゅうにゅう むぎごはん | きゅうにゅう | | こめ むぎ | 574 | 24.8 | 18.8 |
| | チリコンカン | あさり ぶたにく とうふ | さやいんげん にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが | さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら | | | |
| | アーモンドサラダ | たまご | ほうれんそう にんじん エリンギ キャベツ | さとう あぶら | | | |
| 10 (金) | オレンジ | いりこ | | | 576 | 23.8 | 17.6 |
| | きゅうにゅう ピタパン | きゅうにゅう | | ピタパン | | | |
| | 日 | きゅうミンチ しろいんげんまめ あかいんげんまめ | にんじん たまねぎ にんにく | こむぎ あぶら | | | |
| 13 (月) | 日 | キビなごフライ | キビなごフライ | キビなごフライ | 605 | 21.5 | 15.5 |
| | 日 | きりぼしだいこんのすのもの | しらすぼし | きりぼしだいこん きゅうり | | | |
| | 日 | キヤベツのみそしる | とうふ わかめ みそ | ねぎ たまねぎ えのき キャベツ | | | |
| 14 (火) | ぎゅうにゅう むぎごはん | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ | 608 | 24.6 | 24.8 |
| | じゃがいものそぼろに | ぶたミンチ | さやいんげん にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく | じゃがいも さとう あぶら | | | |
| | さっぱりサラダ | しらすぼし わかめ | レモン コーン キャベツ きゅうり | さとう | | | |
| 15 (水) | ちりめんアーモンド | いりこ | | さとう アーモンド ごま | 613 | 27.6 | 16.3 |
| | ぎゅうにゅう コッペパン | ぎゅうにゅう | | パン | | | |
| | さばのプロヴァンスソース | さば | トマト たまねぎ にんにく | さとう あぶら | | | |
| 16 (木) | むしとうもろこし | | とうもろこし | | 630 | 26.7 | 22.6 |
| | じゃがいものスープ | ワインナー | パセリ にんじん たまねぎ | じゃがいも | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 17 (金) | あなごのせいろむし | きんしたまご きざみにあなご | | こめ | 655 | 22.1 | 18.0 |
| | キヤベツのおかかあえ | かつおぶし こんぶ | にんじん きゅうり キャベツ | じゃがいも | | | |
| | あつあげのみそしる | あつあげ みそ | ねぎ たまねぎ しいたけ | じやがいも | | | |
| 20 (月) | ぎゅうにゅう ごくどうしょくパン | ぎゅうにゅう | | ごくどうパン | 738 | 26.0 | 28.2 |
| | ほうれんそうオムレツ アーモンドいりこ | ほうれんそうオムレツ | | アーモンドカル | | | |
| | ツナとめのサラダ | ツナ ミックスピーンズ | キヤベツ | ソイエッグ マヨネーズ | | | |
| 21 (火) | ミネストローネ | ツナ インナー しろいんげんまめ | にんじん トマト たまねぎ | さとう ジャガのいも シエルマカロニ | 591 | 29.9 | 20.2 |
| | ぎゅうにゅう むぎごはん | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ | | | |
| | 日 | チキンカレー | とりにく とうにゅう | にんじん トマト たまねぎ しおが にんにく | | | |
| 22 (水) | チーズサラダ | チーズ | キヤベツ きゅうり コーン レモン | じゃがいも オリーブ油 | 587 | 25.3 | 16.0 |
| | れいとうみかん | | れいとうみかん | | | | |
| | 日 | 食育の日 糟屋産 きゅうり | | | | | |
| 23 (木) | ぎゅうにゅう むぎごはん | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ | 563 | 23.2 | 14.8 |
| | 日 | ゴーヤチャンプルー | とうふ ベーコン たまご ぶたにく かつおぶし | にがうり たまねぎ きゅうり | | | |
| | 日 | もずくスープ | もずく | ねぎ たけのこ えのき | | | |
| 24 (金) | バイナップル | | バイナップル | | 633 | 23.6 | 21.7 |
| | ぎゅうにゅう ミルクねじりパン | ぎゅうにゅう | | ミルクパン | | | |
| | 日 | シーフードスパゲッティ | あさり いか ベーコン チーズ | パセリ にんじん たまねぎ エリンギ | | | |
| 27 (月) | アスパラソテー | | アスパラガス コーン | あぶら | 607 | 22.8 | 13.6 |
| | フルーツミックス | | みかん パイン バナナ | | | | |
| | 日 | いわしのしょうがに | いわしのしょうがに | | | | |
| 28 (火) | キヤベツのごまだれあえ | | ほうれんそう キヤベツ | さとう ねりごま ごま | 605 | 23.6 | 25.3 |
| | じゃがいものみそしる | あぶらあげ みそ | ねぎ たまねぎ ごぼう | じゃがいも | | | |
| | 日 | 大分県の郷土料理 | いよかんゼリー | いよかんゼリー | | | |
| 29 (水) | ぎゅうにゅう しょくパン マーガリン | ぎゅうにゅう | | パン マーガリン | 634 | 24.4 | 21.7 |
| | スクランブルエッグ | スクランブルエッグ ベーコン | ほうれんそう たまねぎ | ごま ノンエッグ マヨネーズ | | | |
| | ごぼうサラダ | くきわかめ | こまつな ごぼう | じゃがいも シエルマカロニ | | | |
| 30 (木) | やさいスープ | とりにく | にんじん たまねぎ しめじ パセリ | | 618 | 25.8 | 21.0 |
| | ぎゅうにゅう むぎごはん | ぎゅうにゅう | | こめ むぎ | | | |
| | 日 | さばのしおやき | さば | | | | |
| 30 (木) | きりぼしだいこんのいために | かくてんぶら あぶらあげ | にんじん きりぼしだいこん | さとう あぶら | 618 | 25.8 | 21.0 |
| | なすのみそしる | とうふ わかめ みそ | ごぼう なす たまねぎ | | | | |
| | 日 | わかれサラダ ヨーグルト | しらすぼし わかめ ヨーグルト | ソフトフランスパン | | | |

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。