



令和6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	おもにからだのちょ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			
3 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ざけフライ きんぴらごぼう すましじる	ぎゅうにゅう サーモンフライ かまぼことうふ		こめむぎ あぶら あぶら さとう ごまごまあぶら	620	25.7	18.4
4 (火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン メープル&マーガリン ポークビーンズ げんきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム こんぶ かつおぶし		パン メープルシロップ&マーガリン じゃがいも さとう あぶら あぶら	592	23.2	23.2
5 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのいためもの キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば かくてんぶら あぶらあげ とうふ わかめ みそ		こめむぎ さとう あぶら	645	26.1	24.3
6 (木)	ぎゅうにゅう はいがしよくパン かぼちゃオムレツ ツナとまめのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう かぼちゃオムレツ ツナ ミックスビーンズ ベーコン		こめむぎ はいがしよくパン じゃがいも シェルマカロニ さとう	591	25.8	21.6
7 (金)	ぎゅうにゅう ごはん きすのてんぶらやさいあん ひじきのさっぱりあえ ごじる	ぎゅうにゅう きすのてんぶら ひじき しらすぼし だいず あぶらあげ とうにゅう みそ		こめ あぶら さとう かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも	563	20.4	15
10 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん あつあげのうまに くきわかめのいためもの かみかみいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ くきわかめ いりこ		こめむぎ さとう かたくりこ あぶら ごま さとう あぶら	596	22.6	16.9
11 (火)	ぎゅうにゅう しょくパン さばのプロヴェンスソース かぼちゃのサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう さば ウイナー		パン さとう あぶら さつまダイス ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも	637	24.9	28.7
12 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ポークカレー キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ツナ		こめむぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	596	20.3	17.2
13 (木)	ぎゅうにゅう こめこパン どりにくのトマトに わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう どりにく わかめ しらすぼし ヨーグルト		こめこパン じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう	652	28.1	21.3
14 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ししゃもフライ だいずのいそに かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ わかめ みそ		こめ あぶら さとう あぶら	601	22.5	19.1
17 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーとうふ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ		こめむぎ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ さつまいも あぶら さとう いりこま	718	21.3	20
18 (火)	ぎゅうにゅう こくとうしょくパン スクランブルエッグ じゃがいものサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう スクランブルエッグ ベーコン ハム どりにく しろういんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム		こくとうパン じゃがいも オリーブゆ さとう さつまいも こむぎ とうにゅうバター	612	26.1	21.8
19 (水)	ぎゅうにゅう おうはん かやく だごじる オレンジ	ぎゅうにゅう どりにく とうふ あぶらあげ あつあげ みそ		こめ あぶら さとう やせうま じゃがいも	580	22.9	13.5
20 (木)	ぎゅうにゅう ミルクねじりパン ボンゴレトマトスパゲッティ やさいソテー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン あさり		ミルクパン スパゲッティ あぶら あぶら ぶどうゼリー	591	24.5	15.7
21 (金)	ぎゅうにゅう もずくどん (むぎごはん・もずくどんのぐ) すましじる パイナップル	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく かまぼこ		こめむぎ さとう かたくりこ あぶら	552	20.7	13.9
24 (月)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものうまに さっぱりサラダ ちりめんだいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ しらすぼし ローストだいず いりこ		こめ じゃがいも さとう あぶら さとう さとう	646	21.5	21.5
25 (火)	ぎゅうにゅう ピタパン チリコンカン ごぼうサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろういんげんまめ レッドキドニー くきわかめ		ピタパン あぶら こむぎこ ごま ノンエッグ マヨネーズ	617	23.5	22.6
26 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごフライ こまつなのあえもの なすのみそしる	ぎゅうにゅう きびなごフライ あぶらあげ しらすぼし あつあげ みそ		こめむぎ あぶら さとう	600	22.4	17.9
27 (木)	ぎゅうにゅう フィッシュバーガー(パン・ホキフライ・キャベツ) とうにゅうグラムチャウダー	ぎゅうにゅう ホキフライ あさり しろういんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム		こめむぎ あぶら さとう かたくりこ さとう ごまあぶら	601	26.4	21.1
28 (金)	ぎゅうにゅう にくみそライス (むぎごはん・にくみそライスのぐ) くきわかめのちゅうかサラダ ワンダンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかみそ くきわかめ あつあげ		こめむぎ あぶら さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ウェーブワンタン	577	21.2	16.6

※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。
※新宮町では、地産地消(住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する(食べる)という事)に取り組んでいます。
給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの(太字)を使用しています。