



令和4年度 6月学校給食献立表



筑前町立中牟田小学校

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

日曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)		
	しゅしよく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
1 水	ごはん 	やきにくふういため たまごスープ ヨーグルト	米(こめ) さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	たまご きゅうにく ぶたにく ちくわ みそ ヨーグルト 牛乳(ぎゅうにゅう) わかめ	にんじん ピーマン アスパラ たまねぎ キャベツ もやし しょうが りんご	625	25.5	393
2 木	チーズパン 	スパゲッティナポリタン あまなつサラダ	パン さとう スパゲッティ あぶら	ウインナー 牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり あまなつ	605	23.0	358
3 金	【和食の日】 むぎごはん	ちくわのいそべあげ こまつなごまあえ すましじる なっとう	米 麦(むぎ) ぶ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま	とりにく とうふ ちくわ なっとう 牛乳 あおのり わかめ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ もやし しいたけ	615	24.2	350
6 月	ごはん 	ヤンニョムチキン ちゅうかスープ フルーツアンニン	米 さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま	とりにく とうふ とうにゅう 牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマト たまねぎ ヤングコーン なす だいこん しょうが もも あんず	680	24.2	430
7 火	むぎごはん 	ちくさやき アーモンドあえ じゃがいものさっぱり	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま アーモンド	たまご とりにく 牛乳 チーズ	にんじん こまつな いんげん ほうれんそう たまねぎ もやし しいたけ キャベツ こんにゃく	624	23.4	317
8 水	ごはん 	いわしのかぼすレモンに そくせきづけ じゃがいものみそしる	米 じゃがいも でんぷん さとう ごま	さかな(いわし) とうふ あぶらあげ みそ 牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり かぼす レモン	598	23.7	454
9 木	ワンローパン 	アスパラのクリームに ツナサラダ メロン	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく ツナ いんげんまめ 牛乳 チーズ	にんじん アスパラ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり レモン メロン	586	26.2	370
10 金	むぎごはん 	すきやき かみかみアーモンドサラダ	米 麦 じゃがいも さとう あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく ロースハム だいず いんげんまめ とうふ 牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ えのき キャベツ きゅうり こんにゃく	644	24.3	376
13 月	ツナピラフ 	オムレツ グリーンサラダ カレースープ	米 こむぎこ さとう じゃがいも でんぷん あぶら マーガリン	たまご とりにく ツナ いんげんまめ とうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ しめじ コーン	613	24.5	294
14 火	むぎごはん 	こうやどうふのごもくに ごまじゃこあえ オレンジ	米 麦 さとう じゃがいも あぶら ごま	とりにく かくてんぷら こうやどうふ 牛乳 しらすぼし ひじき	にんじん こまつな いんげん キャベツ こんにゃく オレンジ	588	22.8	395
15 水	ごはん 	ビビンバ トックスープ ももゼリー	米 こめこ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぎゅうにく とりにく 牛乳	にんじん チンゲンサイ あかピーマン こまつな はくさい たまねぎ だいこん しめじ もやし しょうが もも りんご	632	22.6	321
16 木	しょくパン 	じゃがいものミートソースかけ パスタスープ りんごジャム	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン いんげんまめ 牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト こまつな たまねぎ キャベツ エリンギ りんご	613	22.6	321
17 金	【食育の日】 むぎごはん	あじのなんばんづけ きゅうりもみ しちさいじる	米 麦 じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	さかな(あじ) あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ ピーマン たまねぎ ごぼう きゅうり きりぼしだいこん	619	23.0	312
20 月	ごはん 	たまごやき じゃがいものきんぴら わかめスープ	米 さとう はるさめ じゃがいも でんぷん あぶら ごま	たまご ぶたにく かまぼこ とうふ 牛乳 わかめ	にんじん いんげん たまねぎ ごぼう えのき ねぶかねぎ こんにゃく	617	22.5	317
21 火	ごまごはん 	けんちんじる わふうサラダ ぎすけに	米 じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく ちくわ だいず とうふ 牛乳 いりこ くきわかめ	にんじん ねぎ しいたけ えだまめ ごぼう きゅうり こんにゃく	579	21.9	423
22 水	むぎごはん 	さかなのカレーソースかけ しおこんぶあえ なすのみそしる	米 麦 でんぷん こむぎこ あぶら	さかな(メルーサ) ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ みそ とうふ 牛乳 こんぶ わかめ	にんじん こまつな いんげん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ なす	615	25.8	344
23 木	ミルクパン 	ポークビーンズ チキンサラダ すいか	パン じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく とりにく だいず みそ 牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり すいか	618	28.4	379
24 金	むぎごはん 	ゴーヤチャンプルー ぎょうぎ もすくじる シークワサーゼリー	米 麦 こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく ウインナー かまぼこ とうふ 牛乳 もすく	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい しょうが ゴーヤ えのき シークワサー	607	20.2	303
27 月	ごはん 	とりにくと夏野菜のにももの ごま坦々ふうスープ	米 ビーフン さとう あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく あつあげ とうにゅう みそ あかだしみそ 牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ なす しめじ	615	23.9	315
28 火	むぎごはん 	ビーフカレー フルーツヨーグルト	米 麦 こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにく レンズまめ 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ しょうが りんご もも みかん パイン ぶどう	674	21.0	328
29 水	ごはん 	ししゃもフライ ひめすあえ スタミナぶたじる	米 パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ 牛乳 さかな(ししゃも)	にんじん こまつな かぼちゃ いら たまねぎ ちくぜんひめす キャベツ もやし しょうが	596	22.4	393
30 木	ゆかりごはん 	さらうどん ちゅうかあえ	米 ちゅうかめん でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく とりにく かまぼこ かくてんぷら 牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり もやし コーン しょうが ゆかり	636	24.3	324



よくかんで食べよう!



※食材の入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。消化がよくなる、食べすぎを防ぐ、歯と口を健康にするなどです。4つのことを意識して食べましょう!

1 料理は、箸で少しずつ口に運ぶ。

スプーンを使うときは、小さめのスプーンで少しずつ食べる。

2 食べ物を(かまずに)、汁物や飲み物で流し込まない。

小さくなるまでかみましょう!

3 かみごたえのある食品を料理に入れる。大きめに切る。

根菜類
豆類
きのこ
海そう など

4 時間に余裕をもって、ゆったりした気持ちで食べる。

テレビは消して食べることに集中しましょう!