



# 6月 こんだてよていひょう



## もくひょう：みなりやかんきょうをととのえよう

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう質(g)	
1	げつ	ゆかりご飯		かつおフライ たっぷり根菜入り豚汁 かしわ餅	米 むぎ ごま油 かしわもち	牛乳 ふた肉 かつお	からだのちようしをととのえる	681	25.1	21.0	しょうが
2	か	黒糖パン		八宝菜 シューマイ 一食いりこ	黒糖パン ごま油	牛乳 ふた肉 かまぼこ うずら卵 シューマイ 一食いりこ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ ねぎ にんにく	611	28.7	20.3	八宝菜
3	すい	麦ごはん		鶏つくねと根野菜の甘辛煮 酢みそ和え 豆腐すまし汁	米 むぎ 油 さとう じゃがいも ごま油 ごま	牛乳 しらす とうふ とりつくね かまぼこ	れんこん きゅうり キャベツ にんじん わかめ ねぎ えのき しいたけ こんぶ	657	23.1	18.8	牛乳

### 6月4日 虫歯予防デー



4	もく	麦ごはん		マーボー豆腐 ナムル	米 むぎ ごま油 油 かたくり粉 ごま さとう	牛乳 ふた肉 とうふ しらす	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし にはら	625	25.5	18.8	虫歯予防デー
5	きん	食パン		チリコンカン 甘夏サラダ	食パン さとう 油	牛乳 だいす ふた肉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 夏みかん トマト キャベツ きゅうり	491	20.3	18.2	甘夏サラダ
8	げつ	麦ごはん		さばのゆず味噌煮 中華スープ キャベツのごま和え	米 むぎ かたくり粉 ごま油 すりごま さとう	牛乳 かまぼこ さばゆず味噌煮	もやし たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	581	23.4	15.2	みそ
9	か	丸パン		ハンバーグのチャップソース 野菜スープ 1食チーズ	丸パン さとう 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ふた肉 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ	600	26.7	23.0	乳製品
10	すい	麦ごはん		太刀魚のからあげ なすのみそ汁 かりかりきゅうり	米 むぎ 油 ごま油 ごま	牛乳 たちうお とうふ 油あげ	なす にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり しょうが	652	23.7	24.7	なす
11	もく	麦ごはん		元氣の出るレバー 春雨スープ	米 むぎ 油 さとう じゃがいも はるさめ カシューナッツ	牛乳 レバー えだ豆 とり肉 かまぼこ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ しいたけ	689	23.7	21.4	レバー
12	きん	コッペパン		じゃがいものチャップ煮 ひじきサラダ	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ さとう	牛乳 ふた肉 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ひじき コーン キャベツ きゅうり	582	21.7	18.0	ひじき
15	げつ	麦ごはん		大豆の磯煮 ごま和え 手作りふりかけ	米 むぎ さとう ごんにやく じゃがいも あぶら ごま ねりごま	牛乳 油あげ とうふ しらす だいす	ひじき いんげん 青のり にんじん キャベツ きゅうり もやし	632	25.0	16.8	大豆
16	か	米粉パン		ピーンズミチュー 魚のトマトソースかけ	米粉パン じゃがいも バター 油	牛乳 ホキ ベーコン チーズ ミックスピーンズ いんげん豆	たまねぎ にんじん コーン ピーマン トマト キャベツ きゅうり	638	30.1	22.2	ミックスピーンズ
17	すい	中華風まぜごはん		たまごスープ かみかみサラダ	米 油 ごま じゃがいも ごまあぶら かたくり粉 さとう	牛乳 とうふ ハム たまご さきいか えだ豆	しいたけ こまつな たけのこ にんじん たまねぎ えのき チンゲンサイ もやし	523	23.3	20.3	かみかみメニュー

### ふるさとくまさんデー 「荒尾・南関地区」



18	もく	麦ごはん		塩さば 南関揚げのみそ汁 小松菜ごま和え一食味付けのり	米 むぎ 油 さとう ごま	牛乳 さば とうふ 南関あげ	ねぎ えのき わかめ こまつな にんじん もやし 味付のり	667	29.2	24.4	南関揚げ
19	きん	揚げパン		肉団子スープ にんじんサラダ	コッペパン さとう 油 はるさめ 黒さとう	牛乳 とり肉 ふた肉 きな粉 ツナ	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン しょうが きくらげ にんじん きゅうり	591	23.6	22.9	にんじん
22	げつ	麦ごはん		春巻き 大根のじゃこサラダ つみれ汁	米 むぎ 油 ごま さとう ごま油	牛乳 しらす とうふ はるまき 魚すり身団子	だいこん きゅうり にんじん はくさい ごぼう えのき ねぎ ゆず	657	20.9	21.9	しらす

### 地産地消の日 「西原村産：とうもろこし」



23	か	ミルクパン		血うどん とうもろこし	ミルクパン 油 かたくり粉 焼チャーめん	牛乳 かまぼこ ふた肉	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ きくらげ しょうが コーン	645	23.6	24.4	とうもろこし
24	すい	ポークカレー		ごぼうサラダ ヨーグルト	米 むぎ 油 じゃがいも ごま	牛乳 ふた肉 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ごぼう りんご きゅうり	710	21.3	21.2	ごぼう
25	もく	麦ごはん		ピビンバ わかめスープ	米 むぎ ごま さとう 油 ごま油	牛乳 とうふ 牛肉 かまぼこ	しいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう わかめ もやし にんじん たまねぎ	612	25.7	16.4	ピビンバ
26	きん	食パン		オムレツ グリーンサラダ かぼちゃクリームスープ	食パン さとう オリーブ油 じゃがいも パター	牛乳 とり肉 オムレツ 生クリーム	キャベツ きゅうり ピーマン かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ	587	22.5	21.1	オリーブオイル
29	げつ	麦ごはん		塩鮭 切り干し大根の酢の物 はんぺんのすまし汁	米 むぎ ごま さとう	牛乳 鮭 はんぺん	切り干し大根 キャベツ にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	535	25.1	10.8	切干大根
30	か	コッペパン		ポークピーンズ シーザーサラダ	コッペパン さとう じゃがいも クルトン	牛乳 ふた肉 チーズ だいす	にんにく たまねぎ パセリ にんじん しめじ トマト レタス きゅうり コーン	620	24.0	22.4	きゅうり

※ 献立は予定です。変更する可能性があります。

## 6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



### カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を継続してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など



23日のトウモロコシは、2年生のみなさんが皮をむいてくれる予定です。

