



が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

6月献立予定表①

令和6年度
志免中央小学校

めあて「きょうりよくしてじゅんびをし、たのしいマナーでたべよう」

に ち	よ う 曜 日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しぼう g
			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			
3	げつ 月	むぎごはん かぼちゃのみそしる おろしソースのハンバーグ もやしのソテー	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく ぶたにく ベーコン	かぼちゃ たまねぎ ねぎ だいこん もやし コーン	674	23.1	21.8
4	か 火	【かみかみこんだて】 だいずいりひじきごはん すましじる きびなごフライ あおなごまネーズあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ ひじき とうふ わかめ きびなご ハム	たまねぎ にんじん えのき みずな こまつな もやし コーン	602	22.8	22.5
5	すい 水	むぎごはん ラーメン やさしいため ひゅうがなつゼリー	こめ むぎ ちゅうかめん ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ねぎ チンゲンサイ きくらげ キャベツ もやし にんじん にら	571	20.4	16.2
6	もく 木	むぎごはん さわにわん とりにくのんにくしょうゆやき キャベツのこんぶあえ	こめ むぎ マロニー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ	ごぼう にんじん きぬさや しいたけ キャベツ きゅうり もやし	606	25.5	19.3
7	きん 金	ロールパン ボンゴレスパゲティー カリブロサラダ アセロラゼリー	パン スパゲティー あぶら さとう	ぎゅうにゅう あさり いか ベーコン ハム	アスパラ たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ コーン	585	28.9	15.0
10	げつ 月	むぎごはん じゃがいものみそしる とりにくのあげに オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが グリンピース コーン オレンジ	669	21.5	23.3
11	か 火	すきやきライス つくねじる やさしいたまごやき こまつなごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら マロニー ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ぶたにく たまご	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな もやし えのき	589	25.5	19.3
12	すい 水	【ふくおかこんだて】 むぎごはん がめに ぎすけに のりのつくだに	こめ むぎ さとう さといも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず いりこ こんぶ のり	にんじん れんこん だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ きぬさや	614	23.1	19.1
13	もく 木	カレーライス レモンドレッシングサラダ もののヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	623	20.5	15.8
14	きん 金	けんさんむぎパン いちごジャム チンゲンサイのスープ シイラフライ コールスロー	パン ジャム マロニー あぶら エッグケアマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく シイラ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ コーン	603	23.4	23.0

※自然災害や物資の調達機能停止などで献立が変更、中止になる場合があります。 ※牛乳は毎日つきます。



が つ よ か と お か は く ち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は **歯と口の健康週間**です！



★かみごたえのある食べ物★

6月4日は、『かみかみこんだて』です。

『大豆入りひじきごはん』には、ロースト大豆が入っています。

じょうぶで健康な歯と口をたもつことができるように

かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、

よくかんで食べる習慣をつけましょう。





6月献立予定表②

令和6年度

志免中央小学校

めあて「きょうりよくしてじゅんびをし、ただしーマナーでたべよう」

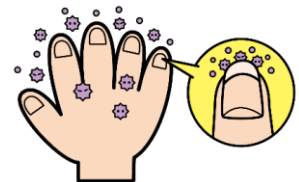
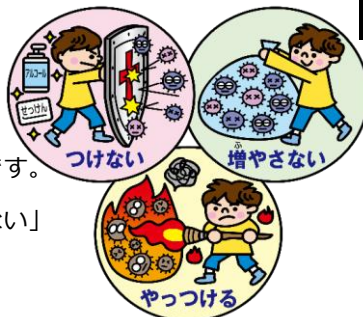
にち	よう 曜 日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しほう g	
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる				
17	げつ 月	むぎごはん まるてんうどん ひじきのそぼろに	こめ むぎ かんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう まるてん とりにく わかめ ひじき ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えだまめ	588	26.5	16.2	
18	か 火	むぎごはん けんちんじる あじのおおばタシかけ ほうれんそうのいそあえ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あじ のり	しいたけ にんじん ごぼう れんこん ねぎ こんにゃく しそ ほうれんそう もやし	590	24.9	16.7	
19	すい 水	★しよくいくの日★ むぎごはん ジャがいものそぼろに きゅうりのすのもの なっとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とりにく なっとう	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ こんにゃく きゅうり	615	24.7	14.8	
20	もく 木	【ながさきのりょうり】 かくにまん さらうどん びわゼリー	こむぎこ さとう あぶら あげめん でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん キャベツ たけのこ もやし きくらげ きぬさや しいたけ しょうが びわ	597	25.7	23.2	
21	きん 金	しよくパン レンズまめのカレースープ ポテトのチーズやき メロン	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム チーズ	セロリ にんじん ズッキーニ たまねぎ しめじ メロン	587	26.7	19.7	
24	げつ 月	むぎごはん たまねぎのみそしる さけのマヨネーズやき きゅうりのあますあえ	こめ むぎ エッグケアマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さけ とうにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン マッシュルーム きゅうり	612	26.4	20.3	
25	か 火	ハヤシライス アスパラのサラダ レモンゼリー	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ アスパラ コーン	616	19.9	17.1	
26	すい 水	むぎごはん マーボーどうふ きりぼしだいこんのサラダ オレンジ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり オレンジ	617	22.4	16.3	
27	もく 木	【インドのりょうり】 ナン チキンカレー ハニーサラダ ヨーグルト	ナン こむぎこ はちみつ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ハム ヨーグルト	たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん	572	24.7	23.5	
28	きん 金	ガーリックパン キャベツのスープ ズッキーニのスパサラ れいとうパイン	パン あぶら スパゲティー エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ズッキーニ コーン パイン	586	22.0	24.3	
※自然災害や物資の調達機能停止などで献立が変更、中止になる場合があります。						平均栄養量	606	23.9	19.4
※牛乳は毎日つきます。						基準栄養量	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 25～30%

食中毒を予防しましょう

梅雨の時期は、食中毒に注意が必要です。

食中毒予防の3原則は、菌を「つけない」

「増やさない」「やっつける」です。



★石けんできれいに手を洗いましょう。

指先、つめの間はしっかりと洗いましょう。

