令和6年(2024)　6月のきゅうしょく　　小郡市教育委員会　東野小学校

よ　く　か　ん　で　食　べ　よ　う

指導事項　ていがくねん　○よくかんでたべることのたいせつさがわかる
中　学　年　○よくかんで食べることの大切さがわかる　○意識して食べることができる
高　学　年　○よくかんで食べるための工夫の仕方がわかる　○実践することができる

日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		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 (月)	むぎごはん わふうハンバーグ　きんぴらごぼう かきたまじる　ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん しろごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく てんぷら たまご とうふ わかめ	ぶなしめじ たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん いんげん ねぎ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g
4 (火)	しろごはん きびなごフライ　こまつなのごまみそいため けんちんじる　ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら なたねあぶら しろごま じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう きびなご てんぷら みそ とうふ あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
5 (水)	せわりパン チリコンカン　コーンクリームスープ オレンジ　ぎゅうにゅう	パン なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あかいんげん	セロリー たまねぎ にんじん トマト コーン バレンシアオレンジ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.8 g
6 (木)	むぎごはん にくじゃが　くきわかめのすのもの なっとう　ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく くきわかめ だいず	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ もやし	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.9 g
7 (金)	しろごはん　しろみざかなのカレーやき ひじきとだいずのにもの かぼちゃのみそしる　ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ひじき てんぷら だいず とうふ あわせみそ	にんじん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.6 g
10 (月)	ミルクしょくパン オムレツ　ビーンズサラダ とりにくとじゃがいものスープ　ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ミックスビーンズ まぐろ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる たまねぎ えのきたけ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g
11 (火)	しろごはん あじのなんばんづけ　いんげんのごまあえ ぐだくさんみそしる　ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら なたねあぶら さとう ねりごま しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ あつあげ わかめ あわせみそ	たまねぎ にんじん ピーマン いんげん もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g
12 (水)	コッペパン ポークビーンズ　ベーコンとアスパラのソテー メロン　ぎゅうにゅう	パン じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん アスパラガス もやし コーン メロン	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g
13 (木)	なめし てんぷらうどん　アーモンドあえ ぎゅうにゅう	こめ しろごま うどん アーモンド さとう	しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ こまつな	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.4 g
14 (金)	むぎごはん ポークカレー　フルーツヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら はくりきこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 653 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
17 (月)	むぎごはん いわしのかんろに　おかかあえ あつあげとたまねぎのみそしる　ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あつあげ あわせみそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g
18 (火)	むぎごはん マーボーどうふ　ぱんさんすう みかんジュース　ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら ゴマあぶら でんぷん はるさめ しろごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが きゅうり もやし みかん	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g
19 (水)	ワンローフパン ポテトのトマトに　ツナマヨサラダ メープルゼリー　ぎゅうにゅう	パン じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモンじる	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
20 (木)	しろごはん　さばのとうばんじゃんやき じゃがいものきんぴら　キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう さば ちくわ あつあげ あわせみそ	しょうが にんじん いんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g
21 (金)	しろごはん **ラフテー** ゴーヤチップス もずくじる パイナップル ぎゅうにゅう 【食育の日】沖縄県郷土料理	こめ こくとう でんぷん はくりきこ だいずあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ かまぼこ	しょうが ゴーヤ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ パイナップル	エネルギー 689 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g
24 (月)	ぶどうパン さけのマヨネーズやき　アーモンドサラダ ミネストローネ　ぎゅうにゅう	ぶどうパン アーモンド なたねあぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ いんげんまめ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリー トマト にんにく	エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g
25 (火)	しろごはん ひじきのりつくだに あつやきたまご　げんきサラダ はるさめじる　ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ハム こんぶ かつおぶし とうふ かまぼこ のり	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ぶなしめじ こまつな	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14 g 食塩相当量 2.5 g
26 (水)	ねじりぱん わふうひじきスパゲティ　チーズサラダ ぎゅうにゅう	パン スパゲティー なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン あぶらあげ チーズ	たまねぎ こまつな ぶなしめじ えのきたけ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.6 g
27 (木)	むぎごはん ヤンニョムチキン　もやしのナムル わかめスープ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ はくりきこ でんぷん だいずあぶら さとう しろごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし とうふ わかめ	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
28 (金)	むぎごはん チキンカレー　フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 618 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
　6月の献立では、沖縄慰霊の日の献立とかねて6月21日(金)に沖縄県の郷土料理「ラフテー」を実施します。

6月4日から10日は
「歯と口の健康週間」

歯と口を健康に保つためには食事のときによくかむことが大切です。

～よくかむことの効果～

消化・吸収が良くなる
だ液がたくさん出て、食べ物ののみこみや消化と吸収がしやすくなります。

むし歯になりにくい
かむことによって出るだ液のはたらきで、むし歯になりにくくなります。

給食時間の衛生を心がけましょう！