令和3年(2021)　6月のきゅうしょく

小郡市教育委員会　大原小学校　東野小学校

手　を　き　れ　い　に　あ　ら　お　う

指導事項　1．正しい手洗い　2．手洗い場の使い方　3．洗った後の手　4．清潔なハンカチ

指導内容　（低学年）・手洗いの大切さを知る　・洗った手をよごさないようにする

（中学年）・手洗いの順序を知る　・手洗い場の使い方に気をつける　・清潔なハンカチを使う

（高学年）・手洗いの大切さがわかり、手を洗う習慣を身につける・手洗い場の上手な使い方ができるようにする

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	
1 火	しろごはん きんときまめコロッケ　ひじきのいりに とうふのみそしる　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　パンこ だいずあぶら　なたねあぶら さとう	きんときまめ　ひじき　てんぷら とうふ　あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	にんじん　こんにゃく　いんげん たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g
2 水	こめこコッペパン チキンビーンズ　やさいサラダ オレンジ　ぎゅうにゅう	こめこパン　じゃがいも こめこルウ　なたねあぶら さとう	だいず　とりにく　チーズ とうにゅう　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　グリンピース キャベツ　きゅうり　オレンジ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.0 g
3 木	むぎごはん さばのカレーやき きりぼしだいこんのにもの かきたまじる　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ ごまあぶら　なたねあぶら さとう　でんぷん	さば　ぶたにく　たまご　かまぼこ とうふ　ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん　にんじん いんげん　しいたけ　たまねぎ ねぎ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g
4 金	しろごはん とうふのちゅうかに くきわかめのサラダ アーモンドカル　ぎゅうにゅう	こめ　なたねあぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん　ごま アーモンド	とうふ　ぶたにく　くきわかめ かたくちいわし　ぎゅうにゅう	たまねぎ　しめじ　にんじん たけのこ　しょうが　にら もやし	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g
7 月	むぎごはん ぶたにくとやさいのみそに キャベツのこんぶあえ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　じゃがいも さとう　なたねあぶら	ぶたにく　あつあげ　みそ かつおぶし　こんぶ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　こんにゃく えだまめ　しょうが　キャベツ もやし　きゅうり	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g
8 火	ふかがわめし こまつなとしらすのあつやきたまご そくせきづけ　わかめじる ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ごま	あさり　かまぼこ　しらす　たまご わかめ　とうふ　はんぺん ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん　こまつな キャベツ　きゅうり　はりはりづけ たまねぎ　えのきたけ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.1 g
9 水	ミルクねじりパン しろみざかなフライ グリーンサラダ　コンソメスープ ぎゅうにゅう	ミルクパン　パンこ だいずあぶら　なたねあぶら さとう　じゃがいも	ホキ　とりにく　レンズまめ ぎゅうにゅう	キャベツ　きゅうり　にんじん コーン　たまねぎ　セロリー パセリ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g
10 木	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき ちゅうかコーンスープ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　なたねあぶら でんぷん　ごまあぶら	ぶたにく　たまご　ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ねぎ しょうが　チンゲンサイ　しいたけ コーン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
11 金	むぎごはん にくじゃが　だいずサラダ チョコクリームワッフル　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　じゃがいも　さとう なたねあぶら　ワッフル	ぎゅうにく　だいず　ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　こんにゃく いんげん　もやし　きゅうり コーン	エネルギー 729 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
14 月	【朝ごはんおすすめ献立】 キャロットパン さけのレモンやき　アーモンドサラダ まめのポタージュスープ　ぎゅうにゅう	キャロットパン　アーモンド なたねあぶら　さとう じゃがいも	さけ　ハム　とりにく　チーズ グレートノーザン　とうにゅう ぎゅうにゅう	レモン　キャベツ　きゅうり たまねぎ　にんじん　パセリ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.6 g
15 火	むぎごはん マーボーどうふ きりぼしだいこんのサラダ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　ごまあぶら なたねあぶら　でんぷん さとう　ごま	とうふ　ぶたにく　ぎゅうにく あかだしみそ　ツナ　わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しいたけ にら　にんにく　しょうが　キャベツ きりぼしだいこん　レモンじる	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.7 g
16 水	ワンローフパン　りんごジャム スパゲティボンゴレ レモンあえ　みかんかじゅう ぎゅうにゅう	パン　りんごジャム　スパゲティ オリーブあぶら　なたねあぶら	ベーコン　あさり　チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　グリンピース トマト　キャベツ　きゅうり レモンじる　みかんかじゅう	エネルギー 660 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.1 g
17 木	ポークカレーライス(むぎごはん) 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　バター　こむぎこ	ぶたにく　チーズ　とうにゅう ひよこまめ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　にんにく りんご　みかん　パインアップル もも	エネルギー 715 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
18 金	しろごはん ししゃもフライ　キャベツのおかかいため じゃがいものみそしる　ぎゅうにゅう	こめ　パンこ　だいずあぶら なたねあぶら　じゃがいも	ししゃも　かつおぶし あつあげ　みそ　ぎゅうにゅう	キャベツ　もやし　にんじん こまつな　えのきたけ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
21 月	むぎごはん はるまき　ごぼうサラダ にくだんごスープ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　はるまき だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ　ごまあぶら でんぷん	ハム　つくね　とうふ　ぎゅうにゅう	ごぼう　キャベツ　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん	エネルギー 710 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.5 g
22 火	しろごはん いわしのかぼすレモンに じゃがいものきんぴら　さわにわん ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　なたねあぶら さとう	いわし　てんぷら　ぶたにく ぎゅうにゅう	かぼす　レモン　にんじん いんげん　もやし　ごぼう しいたけ　こんにゃく　ねぎ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g
23 水	【沖縄慰霊の日】 パインパン おきなわそば　ゴーヤチャンプル ぎゅうにゅう	パインパン　ちゃんぽんめん なたねあぶら　ごまあぶら	ぶたにく　かまぼこ　とうふ たまご　かつおぶし　ぎゅうにゅう	もやし　たまねぎ　にんじん　ねぎ キャベツ　ゴーヤ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g
24 木	むぎごはん あじのかばやきふう チンゲンサイのいためもの きのこのみそしる　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　でんぷん だいずあぶら　さとう なたねあぶら　じゃがいも	あじ　ベーコン　みそ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ　キャベツ　コーン えのきたけ　しめじ　たまねぎ にんじん　ねぎ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
25 金	しろごはん　さけふりかけ ごもくに　こまつなのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　なたねあぶら さとう　ごま	さけ　とりにく　てんぷら だいず　こんぶ　ぎゅうにゅう	にんじん　こんにゃく　ごぼう しいたけ　いんげん　こまつな キャベツ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g
28 月	しょくパン　ココアクリーム ウインナーとじゃがいものスープに ツナとわかめのサラダ　メロン ぎゅうにゅう	パン　ココアクリーム じゃがいも　なたねあぶら さとう	ウインナー　だいず　ツナ　わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー キャベツ　きゅうり　レモンじる メロン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g
29 火	むぎごはん わふうきのこハンバーグ かわりきんぴら　もずくじる　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう　でんぷん ごま　ごまあぶら	ハンバーグ　ベーコン　もずく とうふ　ぎゅうにゅう	しめじ　たまねぎ　ごぼう にんじん　いんげん　もやし にんにく　ねぎ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
30 水	せわりコッペパン チリコンカン　マカロニスープ パインゼリー　ぎゅうにゅう	パン　なたねあぶら　でんぷん マカロニ　じゃがいも パインゼリー	ぎゅうにく　レンズまめ　チーズ とりにく　ぎゅうにゅう	セロリー　たまねぎ　にんじん トマト　パセリ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.7 g

※入荷の都合、天候等による急な休校により、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月は沖縄慰霊の日とかねて、23日（水）に沖縄県の郷土料理「沖縄そば」、「ゴーヤチャンプル」を実施します。