

6月の献立予定表

令和3年6月 宗像市立玄海中学校

日	献立名			材 料						栄養価 熱量kcal たんぱく質g	
	曜	牛乳	主 食	主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの			その他 主な調味料
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
1 (火)	○	ワン ローフ パン	りんごジャム パンプキンスープ ハンバーグのトマトソースかけ オレンジ		牛乳 生クリーム 牛乳	かぼちゃ パセリ トマト	たまねぎ たまねぎ にんにく オレンジ	パン ジャム 小麦粉 砂糖	バター 油	塩 ブイヨン コンソメ 塩 ごしょう ウスターソース ケチャップ トマトジュース	870 31.5
2 (水)	○	ご飯	いわし甘露煮 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁		牛乳 いわし甘露煮			米 砂糖		濃口醤油 ごまごま油 かつお節 酒 昆布 薄口醤油 濃口醤油	800 30.8
3 (木)	○	ご飯	手作りコロッケ ミニトマト3個 茎わかめの味噌汁		牛乳 ツナ レンズ豆		にんじん たまねぎ ミニトマト ごまつな えのき	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	塩 ごしょう 煮干し	820 27.8
4 (金)	○	麦ご飯	かみかみサラダ 五目煮		牛乳 ぎぎいか 厚揚げ 大豆 鶏肉		ごぼう きゅうり れんこん こんにゃく にんじん いんげん	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	アーモンド エッグ クアマネーズ 油	酢 塩 ごしょう 濃口醤油 薄口醤油 酒 みりん	837 29.0
7 (月)	○	ご飯	きびなごフライ ひじきの炒め煮 スタミナ豚汁		牛乳 きびなごフライ		にんじん れんこん ごぼう しょうが にんにく	米 砂糖	油 ごま ごま油	濃口醤油 みりん 煮干し	819 27.7
8 (火)	○	米粉パン	コーンポタージュ 大豆とツナのサラダ メロン		牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ 大豆		たまねぎ コーン きゅうり キャベツ たまねぎ メロン	米粉パン じゃがいも エッグ クアマネーズ		塩 コンソメ ポタージュスープ 塩 ごしょう	824 36.5
9 (水)	○	麦ご飯	菜ごもり卵 ほうれん草の辛子マヨネーズ キャベツのみそ汁		牛乳 卵 青のり		にんじん たまねぎ きくらげ しめじ ほうれん草 にんじん ねぎ たまねぎ	米 麦 春雨 砂糖 じゃがいも	油 エッグ クアマネーズ	濃口醤油 酒 薄口醤油 からし 煮干し	762 25.0
10 (木)	○	麦ご飯	中華丼 チャプチェ アゼロラゼリー		牛乳 豚肉 えび あさり いか かまぼこ ブレスハム		にんじん ねぎ にんじん ほうれん草 もやし	米 麦 たけのこ きくらげ でんぷん 砂糖 砂糖 アゼロラゼリー	油 アーモンド ごま油	薄口醤油 塩 ごしょう 中華スープ 薄口醤油	752 28.9
11 (金)	○	麦ご飯	磯辺煮 切干大根とささ身の酢の物		牛乳 厚揚げ 大豆 鶏肉 ちくわ ささみ		にんじん にんじん ごんにゃく きゅうり きりほしだいこん	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	濃口醤油 酒 薄口醤油 塩 りんご酢	808 31.2
14 (月)	○	麦ご飯	じゃが豚キムチの煮物 いかとワカメの酢の物		牛乳 豚肉 大豆 てんぷら いか		にんじん たまねぎ キムチ ごんにゃく きゅうり	米 麦 砂糖		濃口醤油 薄口醤油 酒 みりん 濃口醤油 酢	808 33.8

※献立が、都合により一部変更になることがあります。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



今月の宗像育ち

たまご きゅうり ねぎ トマト
じゃがいも キャベツ こまつな ミニトマト
くきわかめ わかめ いか
だいず こめ みそ とうふ あつあげ



6月の献立予定表

令和3年6月 宗像市立玄海中学校

日	曜	献立名		材						栄養価 熱量kcal たんぱく質g			
		牛乳	主食	おかず	主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		その他 主な調味料		
					1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖			6群 油脂	
15	(火)	○	ワンローパン	いちじくジャム スコッチエッグ フレンチサラダ ミネストローネ		牛乳					パン ジャム きゅうり キャベツ コーン セロリー たまねぎ じゃがいも	アーモンド油 塩 こしょう 酢 コンソメ フイオン 塩 こしょう	806 31.6
18	(金)	○	麦ご飯	炒り鶏 大豆と煮干しの揚げ煮 ミニトマト3個		牛乳		ごぼう こんにゃく しいたけ			米 麦 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 油 ごま	濃口醤油 薄口醤油 酒 濃口醤油	871 35.1
21	(月)	○	麦ご飯	おからサラダ 厚揚げのあんからめ		牛乳		たまねぎ きゅうり きくらげ たけのこ たまねぎ			米 麦 ごま ねりごま イグ ケアミネス	薄口醤油 濃口醤油	819 30.8
24	(火)	○	背割りコップ	チリコンカン スパゲティサラダ		牛乳		たまねぎ にんにく			パン 小麦粉 油 スパゲッティ アーモンド イグ ケアミネス	ケチャップ デミソース ハヤシルウ ソース コンソメ 塩 パプリカパウダー チリパウダー 塩 こしょう 薄口醤油	817 37.3
23	(水)	○	ご飯	豚肉と昆布の煮物 ゴーヤーチャンプルー		牛乳		しいたけ にがうり			米 砂糖 油 すりごま	濃口醤油 みりん 濃口醤油	820 35.6
24	(木)	○	麦ご飯	エッグカレー 海藻サラダ キウイ		牛乳		にんにく しょうが たまねぎ えだまめ			米 麦 油 アーモンド ごま油	カレーフレーク 塩 フイオン ソース 赤ワイン 薄口醤油 りんご酢	813 28.1
25	(金)	○	ご飯	さばのごまみそ焼き 小松菜と切干大根の和え物 あさりのすまし汁		牛乳		しょうが きりぼしだいごん えのき			米 砂糖 ごま 砂糖 アーモンド ごま油	みりん 酒 濃口醤油 薄口醤油 かつお節 塩 酒 昆布 薄口醤油 濃口醤油	806 34.8
28	(月)	○	麦ご飯	マグロと野菜の五色揚げ煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ		牛乳		えだまめ えのき たまねぎ オレンジ			米 麦 砂糖 でんぷん アーモンド 油	ケチャップ 酒 みりん 濃口醤油 煮干し	831 29.7
29	(火)	○	ワンローパン	いちごジャム うずら豆のシチュー ごぼうサラダ		牛乳		たまねぎ えだまめ きゅうり ごぼう			パン ジャム じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま イグ ケアミネス	バター ハヤシルウ デミソース 塩 こしょう 薄口醤油	827 26.7
30	(水)	○	麦ご飯	ピリッと肉じゃが ツナとわかめの酢の物		牛乳		たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり			米 砂糖 じゃがいも ごま油 アーモンド	濃口醤油 トウバンジャン 濃口醤油 酢	792 26.9

※献立が、都合により一部変更になることがあります。