

6月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市鯖江東小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
					エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
					脂肪(g)	食塩相当量(g)						
2	月	ごはん	ぶた肉とくわがめのきんぴら マルセイユメロン		578 20.7 19.6	88 2.8	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油 なたね油	ぶた肉 みそ ベーコン	牛にゆう くわがめ	ごぼう にんじん さやいんげん 糸こんにやく にんにく 玉ねぎ トマト パセリ マルセイユメロン	
3	火	ごはん	すどり バナナ	チンゲンサイのごま香あえ	680 26.1 20.7	103 1.9	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	なたね油 ごま油	とり肉 うずらたまご	牛にゆう	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ もやし チンゲンサイ バナナ	
4	水	ごはん	じゃがいもとなすのそぼろあん のりのつくだに	フルーツ白玉	693 19.6 18.8	116 1.1	ごはん さとう じゃがいも でんぶ 白玉だんご	なたね油	ぶた肉 ぶたレバー みそ	牛にゆう しそひじき	なす しょうが にんにく もも バナナ みかん パイナップル	
5	木	減量チーズパン	肉うどん アロココーとアスパラのサラダ	ししゃものからあげ	668 33.8 28.8	75 3.2	コッペパン うどん さとう でんぶ	なたね油	かまぼこ 牛肉 ツナ ししゃも	牛にゆう チーズ (ししゃも)	にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ アスパラガス ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
6	金	ごはん	うすあげ入り肉そぼろ トックスープ	三色ナムル	627 27.3 21.5	87 2.5	ごはん さとう トック	ごま油 ごま	ぶた肉 うすあげ ぶたレバー とり肉	牛にゆう わかめ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ にんじん ほうれん草 こんにやく しいたけ	
9	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き 麦とろめん入りすまし汁	三国らっきょうのおかかあえ ジョア(ブルーベリー味)	500 20.2 7.2	89 2.1	ごはん さとう 麦とろめん	なたね油	ぶた肉 かつおぶし かまぼこ	ジョア	しょうが 玉ねぎ エリンギ らっきょう きゅうり にんじん みつば	
10	火	みそカツ丼	(ヒレカツ・タレ) 赤だしみそ汁	ゆでやさい ミニトマト	626 28.2 19.7	89 2.8	ごはん さとう	なたね油 ごま	ヒレカツ とうふ みそ 赤みそ うすあげ	牛にゆう	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ ミニトマト	
11	水	菜めしごはん	冷ややっこ いかと新じゃがのうま煮	つまみななレモン風味	560 26.2 13.8	90 2.8	ごはん さとう じゃがいも		とうふ いか あつあげ	牛にゆう	つまみなな キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん レモン	
12	木	コッペパン	とり肉とやさいかのソース煮 はちみつ&マーガリン	フルーツナタデココ	669 24.3 22.5	103 2.5	コッペパン じゃがいも ゼリー はちみつ	マーガリン	とり肉 うずらたまご	牛にゆう	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん バナナ みかん パイナップル もも ナタデココ	
13	金	ごはん	カマスフライタルソースかけ わかめのみそ汁	小松菜の三色あえ 福井うめぼし	615 21.9 20.4	91 3.8	ごはん じゃがいも	なたね油 タルタルソース	カマスフライ とうふ みそ	牛にゆう わかめ	小松菜 もやし とうもろこし えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ うめぼし らっきょう	
16	月	さげずし	ごぼう天のうま煮 越前水菜と打ち豆のみそ汁	小松菜のおひたし	586 26.3 17.1	86 4.1	ごはん さとう		さげ あつあげ ごぼう天 大豆 みそ	牛にゆう	小松菜 もやし えちぜん水菜 玉ねぎ えのきたけ にんじん	
17	火	ごはん	いわしのしょうが煮 高野どうふと野菜の煮もの	金山寺みそあえ みかんゼリー	628 28.6 16.7	95 1.8	ごはん さとう みかんゼリー		いわし みそ とり肉 あつあげ 高野どうふ	牛にゆう	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 しいたけ こんにやく しょうが	
18	水	ごはん	横須賀海軍カレー キャベツときゅうりのサラダ	ポークシユマイ ジョア(マスカット味)	525 22.9 7.2	92 2.2	ごはん じゃがいも	カレールウ ドレッシング	とり肉 いか えび シユウマイ	ジョア	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	
19	木	米こ入りパン	はんぺんチーズフライ アスパラのコンソメスープ煮	トマト さくらんぼゼリー	718 23.6 28.2	102 3.4	米こ入りパン じゃがいも ゼリー	なたね油	はんぺん ベーコン	牛にゆう チーズ	トマト キャベツ アスパラガス 玉ねぎ しめじ にんじん にんにく	
20	金	ごはん	とりのからあげやまうに風味 まなべ汁	小松菜のちかもんづけあえ 県産いちごクリーム大福	702 30.9 22.8	102 3.6	ごはん さとう じゃがいも もち	なたね油 いちごクリーム	とり肉 みそ 大豆	牛にゆう	にんにく しょうが やまうに 小松菜 キャベツ ちかまつの里 にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	
23	月	あぶらあげ ごはん	チキンピカタ 新たまねぎとふのみそ汁	いんげんのごまよごし	541 22.2 17.3	79 3.7	ごはん さとう ふ じゃがいも	ごま	うすあげ チキンピカタ みそ	牛にゆう	にんじん たけのこ えだ豆 キャベツ 玉ねぎ まいたけ ねぎ さやいんげん	
24	火	ごはん	あまず肉だんご キャベツのうめサラダ	切り干し大こんのふくめ煮	636 25.3 19.3	97 2.6	ごはん さとう じゃがいも	ごま油	肉だんご ぶた肉 あつあげ	牛にゆう	にんじん さやいんげん たけのこ 切り干し大根 干しいたけ キャベツ きゅうり うめ	
25	水	ごはん	えびチリソース 豆とほうれん草のみそ汁	夏みかんサラダ まんてん大豆	631 19.5 20.3	97 3.2	ごはん じゃがいも さとう	なたね油	えび 大豆 とうふ みそ	牛にゆう	ピーマン キャベツ きゅうり 夏みかん 玉ねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ	
26	木	減量メロンパン	とびうおフライ ハムとレタスのスープ	グリーンポテト	659 25.3 25.8	90 3.2	パン じゃがいも	なたね油	とびうおフライ ハム	牛にゆう	パセリ レタス キャベツ にんじん もやし エリンギ	
27	金	ごはん	新じゃがとツナの煮もの れいとうみかん	大こんときゅうりのこんぶあえ	600 22.8 14.0	103 2.4	ごはん さとう じゃがいも	なたね油	ツナ	牛にゆう こんぶ	玉ねぎ 糸こんにやく にんじん さやいんげん 大根 きゅうり みかん	
30	月	ごはん	とり肉のさっぱり煮 なすと新じゃがのみそ汁	ブロッコリーのごまあえ	639 31.0 19.5	91	ごはん さとう じゃがいも でんぶ	ごまドレッシング ごま	とり肉 あつあげ みそ	牛にゆう	こんにやく しょうが にんにく ブロッコリー なす しめじ にんじん ねぎ	

ごかん あじ た 五感で味わって食べよう！

おいしく食べることは健康の基本 ～舌の健康に気をつけましょう～

わたしたちの舌は、「食べる」という行為を支える大切なはたらきをしています。舌に異常が生じると、食べ物の味がわからなくなったり、塩辛い味や濃い味でないと満足できなくなったりして、ひいては、健康を害することにつながりかねません。食べ物をしっかり味わうためにも、舌の健康にも気をつけましょう。



できているかな？

した けんこう ～舌の健康チェック～

- 料理ではうす味を心がける
- よくかんで味わって食べる
- 偏食をしない
- 外食や加工食品に頼りすぎない
- 辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける
- 亜鉛を含む食品(かき、ほたて貝、するめ、小魚類、卵、凍り豆腐、まいたけ、わかめ、チーズ、ごまなど)を意識してとる
- 食べた後は、しっかり歯みがきをする
- いつも口が開いていて、鼻ではなく口で呼吸をしていないか気をつける

