



令和4年 6月



予定献立表(小学校)



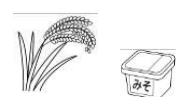
匠瑛市学校給食センター



日	こ  ん  だ  て  名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口  メ  モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
1	きなこあげパン ポークビーンズ アスパラサラダ	○	ぶたにく きなこ だいたず チーズ ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう なまクリーム じゃがいも しろういげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ ドレッシング ぼくがゼリー	たまねぎ にんじん にんにく トマト アスパラ キャベツ きゅうり コーン	★お知らせ★ JAちばみどりより匠瑛市産のきゅうりを無償提供していただきました。	657kcal	24.1g 25.3g
2	ごはん ごまだれやきにく じゃがいもとなめこのみそしる	○	ぶたにく みそ えいようだし あぶらあげ とうふ わかめ ひじき とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ しょうが にんにく にら にんじん なめこ きぬさや ねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	早寝! 早起き! 朝ごはん! 	659kcal	28.1g 22.6g
3	キラリもちむぎいりごはん キーマカレー ツナときのこのサラダ	○	ぶたにく だいたず ツナ ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら カレールー さとう ごま ドレッシング ゼリー	たまねぎ セロリー にんじん にんにく しょうが きゅうり しめじ えのき コーン あかピーマン	★お知らせ★ JAちばみどりより匠瑛市産のきゅうりを無償提供していただきました。	675kcal	24.8g 21.0g
6	ごはん とりにくつつみやき さつまいものみそしる	○	とりにく ぶたにく えいようだし みそ あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう ごま ウエハース	しいたけ えのき レモン にんじん だいこん こんにやく なめこ こまつな ねぎ	鶏肉の包み焼きは、鶏肉にレモンときこのせて包んで焼きます。レモンときこの風味を味わって食べてください。	659kcal	29.6g 19.1g
7	ごはん ししゃものカレーあげ② のっぺいじる	○	ししゃも ぶたにく あなあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ てんぷらこ あぶら さといも でんぶん さとう グミ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ たまねぎ しめじ ピーマン あかピーマン	6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。 	669kcal	27.2g 20.9g
8	ごはん コーンしゅうまい ちゅうかどんのぐ	○	コーンしゅうまい ぶたにく えび いか うずらたまご チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	しいたけ にんじん たまねぎ しょうが はくさい ヤングコーン ねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ あかピーマン にら	市内産の赤ピーマンを使います。ピーマンが完熟すると赤ピーマンになります。	647kcal	26.3g 21.3g
9	ごはん いかレモンソース とうふとわかめのみそしる	○	いか えいようだし とうふ あぶらあげ みそ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さといも さとう	にんじん だいこん レモン さやいんげん ねぎ しいたけ ごぼう れんこん こんにやく		660kcal	28.4g 21.7g
10	スパゲッティ ゆでたまご チキンコーンクリームソース	シ ョ ア	たまご とりにく ぎゅうにゅう ジョア	スパゲッティ あぶら ベシヤメルソース ポタージュ こめこ ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ コーン えだまめ おうとう パイン みかん	スパゲッティは、小麦粉を原料とするイタリア発祥の pasta の仲間です。紐を意味するイタリア語が語源となっています。	672kcal	30.3g 15.0g
13	ごはん ぶたにくしょうがやき しおこうじじる	○	ぶたにく とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう オリーブ油 あぶら	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのき こまつな しいたけ こんにやく	塩こうじ汁に使う「塩こうじ」は、市内で作られたものです。給食では、調味料として使ったり、魚や肉の下味に使ったりします。	626kcal	25.8g 20.7g
14	げんまいりごはん いわしうめに ぼうもちじる	○	いわしうめに とりにく あぶらあげ なると ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい ぼうもち さとう ごま	にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな もやし あかピーマン	日本一周!ぐるっとグルメ 今月は千葉県産の食材を使った料理を紹介します。	616kcal	29.9g 15.7g
16	ごはん あつやきたまご とんじる	○	たまご えいようだし ぶたにく とうふ みそ おしゃべりみそ あぶらあげ とりにく あげボール いわし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな れんこん	今日の豚汁には、市内産おしゃべりみそを使います。原料の大豆栽培からみその加工まで全てが市内で行われています。	634kcal	26.4mg 21.9g
17	カレーピラフ やさしいコロッケ ジュリエンスープ	○	ベーコン ひじき ぎゅうにゅう	こめ やさしいコロッケ あぶら ドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん セロリー コーン キャベツ パセリ ほうれんそう もやし きゅうり あかピーマン	フランス料理では、ジュリエヌとは千切り野菜のことをいいます。ジュリエンスープとは、千切り野菜のコンソメスープです。	639mg	17.8g 24.9g
20	ごはん さけてりやき なつやさいのみそしる	○	さけ みそ あぶらあげ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ なす こまつな こんにやく えのき さやいんげん	鮭てり焼きは、給食センターで作ったタレ(10種類の材料使用)に脂ののった銀鮭を漬けて焼きます。	663kcal	30.0g 21.9g
21	ごはん ちくわいそべあげ② ちゃんこじる	○	ちくわ のり にくだんご あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ てんぷらこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん はくさい えのき ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	ちゃんことは、力士の言葉で「食事」のことを言います。	665kcal	26.6g 21.2g
22	はちみつパン ポテトとベーコンのグラタン ズッキーニとトマトと卵のスープ	○	ウインナー たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン さとう ポテトとベーコンのグラタン ナタデココ ゼリー らっかせい	ズッキーニ マッシュルーム コーン トマト パイン みかん パナナ ブルーベリー		653kcal	24.1g 25.9g
23	ごはん とりにくのマリネ かぼちゃのみそしる	○	とりにく えいようだし みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう プリン	たまねぎ レモン にんじん だいこん かぼちゃ こまつな ねぎ えのき	いわし類の稚魚(ちぎよ)を水揚げ後、食塩水でゆでて、天日に干して乾燥させたものをちりめんじゃこと言います。	696kcal	30.9g 20.4g
24	ひやしちゅうかめん いかカレーフライ ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかスープ	シ ョ ア	いかカレーフライ たまご わかめ ジョア	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま タルト	ねぎ しょうが しいたけ もやし にんじん こまつな きゅうり		681mg	24.0g 15.3g
27	ごはん なっとう キャベツのみそしる	○	なっとう えいようだし あぶらあげ みそ とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	にんじん だいこん キャベツ えのき ねぎ しいたけ たまねぎ グリンピース	★和食のすすめ★ 主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事の組み合わせは栄養バランスもよくなります。	684kcal	30.3g 20.9g
28	ごはん はるまき マーボー豆腐	○	はるまき ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング	しいたけ にんじん たけのこ にんにく しょうが にら ねぎ きゅうり キャベツ もやし あかピーマン	チヨレギとは、韓国語で浅漬けのキムチを意味する「コッチヨリ」の方言です。チヨレギサラダは、野菜に塩味ドレッシングを混ぜて作ります。	628kcal	20.7g 19.9g
29	ミルクロールパン タンダリーチキン パンプキンシチュー	○	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら ポタージュ おじゃがもちボール ドレッシング ウエハース	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ パセリ プロッコリー カリフラワー さやいんげん きゅうり	学校給食のパンは、国内産の小麦粉で作られています。	678kcal	29.1g 26.3g
30	げんまいりごはん チキンカレー きのこソテー	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら ひよこまめ じゃがいも カレールー こめこ	たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく しょうが えのき しめじ エリンギ こまつな コーン メロン	今日のメロンは、旭市産のタカミロンの予定です。	658kcal	24.9g 19.6g

\*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。  
 \*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。  
 \*米は、市内産を使用します。  
 \*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量		*材料の都合により 献立を変更することがあります。	
エネルギー	650kcal	エネルギー	658kcal
たんぱく質	21~32g	たんぱく質	26.6g
脂 質	14~21g	脂 質	21.0g
カルシウム	350mg	カルシウム	444mg
塩 分	2.0g	塩 分	2.2g



\*6月分の給食費の引き落としは、6月30日(木)です。口座の確認をお願いします。