



令和5年 6月



予定献立表(小学校)



匝瑳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 木	ごはん いちごシュークリーム いかのさらさあげ なめこじる	○	いか とうふ みそ わかめ あげボール とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さといも さとう シュークリーム	しょうが にんじん だいこん なめこ ねぎ ごぼう こんにやく れんこん	6月1日は 「牛乳の日」 	660kcal 26.6g 321mg	21.8g 2.2g
2 金	うどん こえびのかきあげ きつねうどんじる	○	こえびのかきあげ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	うどん ごま さとう マヨネーズ	しいたけ にんじん しめじ こまつな ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし	6月は 食育月間 です! 	540kcal 23.5g 375mg	19.5g 2.8g
6 火	ごはん とりにくのこうみやき なまあげのみそじる	○	とりにく えいようだし なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま さつまいもチップス	ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん えのきたけ こまつな ごぼう こんにやく いんげん	6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。噛みごたえのある食材が登場します。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。 	605kcal 26.4g 364mg	20.2g 2.1g
7 水	こくとうパン やさしいコロケ ニョッキりりホワイトシチュー	シ ヨ ア	とりにく ぎゅうにゅう ショア	パン やさいコロケ あぶら ベシメルソース しらいんげんまめ ニョッキ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン	ニョッキとは、パスタの一種でだんご状をしています。イタリアでは定番の家庭料理で、色々なソースで食べられています。	656kcal 21.3g 935mg	21.7g 2.3g
8 木	ごはん ごもくたまごやき ちゃんこじる	○	たまご えいようだし ツナ チーズ にくだんご とうふ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース だいこん はくさい ねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし	ちゃんこは、力士の言葉で「食事」のことを言います。ちゃんこにはと肉を使います。相撲では手をついたら負けしてしまうため、4本足の牛や豚は縁起が悪いので食べないようにしていたそうです。	637kcal 27.0g 481mg	19.6g 2.4g
9 金	ごはん あげぎょうざ② マーボー豆腐	○	ぎょうざ ぶたにく とうふ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら ドレッシング	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ にら ねぎ きゅうり	6月12日は、入梅です。入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。梅雨は、梅の実が熟す頃に降る雨のことで、梅に雨と書いて『つゆ』と呼ばれています。そこで今日は、梅を使ったとりに梅マヨ焼きです。 	682kcal 26.1g 469mg	24.7g 2.5g
12 月	ごはん とりめマヨやき こまつなのみそじる	○	とりにく えいようだし とうふ あぶらあげ みそ なまあげ ぶたにく にほし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	うめ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こんにやく		596kcal 29.8g 457mg	18.7g 2.3g
13 火	ごはん さけメンチカツ よしのじる	○	さけメンチカツ とりにく ちくわ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも でんぶん ごまあぶら さとう らっかせい	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう れんこん いんげん	★地産地消デー(県民の日)★ 6月15日は、県民の日。そして今年には千葉県誕生150周年です。前日の6月14日の給食には市内産や県内産の食材を多く使用します。千葉の恵みに感謝し、残さず食べましょう。 	657kcal 26.1g 325mg	23.9g 1.8g
14 水	ごはん ごまだれやきにく らっかじる	○	ぶたにく みそ あぶらあげ おしやべりみそ わかめ しらす かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも らっかせい ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん えのきたけ ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ		615kcal 27.0g 339mg	21.0g 2.6g
16 金	スパゲッティ なすとトマトのミートソース ツナときのごサラダ	○	ぶたにく だいず ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 さとう バター デミソース ごま ハヤシルウ しらいんげんまめ ドレッシング	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト なす きゅうり しめじ えのきたけ コーン あかピーマン	おいしいトマトを見わけるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。また、はりつやがあり、がくがそりかえっているとよいトマトです。	676kcal 32.8g 453mg	21.0g 1.8g
19 月	ごはん あじのアーモンドフライ とんじる	○	あじアーモンドフライ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ いんげん	主食を しっかりとうろ 	627mg 27.9g 439mg	21.5g 1.9g
20 火	げんまいりごはん とうもろこし トックスープ	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい ごまあぶら トック さとう ごま	とうもろこし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ぜんまい もやし こまつな	♪食育クイズ♪ トックは韓国の食べ物です。何から作られているでしょうか？ ①小麦②米③豆	647kcal 25.6g 291mg	20.1g 1.8g
21 水	ミルクロールパン ソーセージ ポークビーンズ	○	ソーセージ ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう なまクリーム しらいんげんまめ マカロニ ドレッシング	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン きゅうり	★自分で作るホットドッグ★ ミルクロールパンにソーセージをはきんで、ケチャップをつけて食べましょう。	689kcal 26.5g 303mg	34.1g 2.7g
22 木	ごはん キャベツメンチカツ みそけんちんじる	○	キャベツメンチカツ あぶらあげ とうふ みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう ごま タマゴプリン	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく こまつな いんげん ほうれんそう コーン あかピーマン	だんだんと気温や湿度が高くなってきました。しっかりと食べて夏バテにならないようにしましょう！	688kcal 24.7g 857mg	23.6g 2.1g
23 金	ごはん わふうとうふハンバーグ はなふのすましじる	○	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ひじき だいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ バンコ はなふ さとう でんぶん あぶら	たまねぎ しょうが しめじ だいこん あさつき にんじん たまねぎ ねぎ れんこん こんにやく	ひじきは漢字で『鹿尾菜』と書きます。見た目が黒くて短い鹿のしっぽ(尾)に似ていることからきているそうです。	599kcal 25.5g 353mg	18.9g 2.5g
26 月	ごはん いわしのオレンジに しらたまじる	○	いわしオレンジに とりにく なた ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しらたま あぶら でんぶん	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン		601kcal 26.2g 318mg	16.5g 2.3g
27 火	キラリもちむぎごはん ポークカレー アスパラソテー	○	ぶたにく スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ コーン メロン	そうさの逸品 グルめぐり 	614kcal 29.1g 277mg	19.3g 1.9g
28 水	はいがパン にくだんごケチャップ② コーンポタージュ	○	にくだんご とりにく スキムミルク ひじき ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう ポタージュ ごまあぶら ごま ドレッシング チョコクリーム	たまねぎ にんじん コーン パセリ えだまめ もやし きゅうり あかピーマン レモン	キラリもち麦は、給食センターの近くの畑で収穫されたものです。もち麦より大きく黄色い粒が特徴です。また、お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。モチモチとした食感を楽しみながら食べましょう。 	690kcal 30.2g 463mg	26.2g 2.2g
29 木	ごはん さばスパイシーやき キャベツのみそじる	○	さば えいようだし とうふ 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 さとう	にんにく しょうが にんじん だいこん キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ たまねぎ グリーンピース	サバ、サンマ、イワシなどの青魚には、血液をサラサラにする魚油(DHA・EPA)が多く含まれています。	639kcal 27.9g 366mg	25.7g 2.0g
30 金	ひやしちゅうかめん はるまき ひやしちゅうかスープ	○	ハム わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はるまき あぶら さとう ごまあぶら ごま レモンタルト	しいたけ ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな きゅうり	せっけんで 手を洗おう 	674kcal 22.9g 521mg	21.8g 2.8g

*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。
 *おしやべりみそは、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。
 ♪クイズの答え♪
 ②米：トックは韓国のおもちです。うるち米から作られているため、のびにくく、煮崩れもしにくい
 ため、炒め物や煮物、鍋料理などのさまざまな料理に使われています。

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
塩分	2.0g

*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 638kcal
 たんぱく質 26.3g
 脂質 21.9g
 カルシウム 412mg
 塩分 2.2g

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