



令和5年 6月



予定献立表(中学校)



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	木	ごはん	さば	四川焼き	いちごシュークリーム 五目旨煮	○	さば 四川焼き 豆腐 みそ わかめ 鶏肉 揚げボール 牛乳	米 油 里芋 砂糖 いちごシュークリーム	人参 大根 なめこ ねぎ こんにやく ごぼう れんこん	6月1日は「牛乳の日」	883kcal	32.1g	32.9g
2	金	うどん	枝豆	のかき揚げ	たまごプリン ごまマヨ和え	○	えび いか 卵 豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	うどん 天ぷら粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ タマゴプリン	人参 玉ねぎ 枝豆 椎茸 しめじ 小松菜 ほうれん草 ねぎ キャベツ もやし	6月は「食育月間」です!	823kcal	37.6g	32.6g
5	月	玄米入りごはん	ねぎ塩豚	丼の具	カップカステラ	ジ ョ ア	卵 スキムミルク 牛乳 エビボール 豚肉 ジョア	米 発芽玄米 砂糖 はちみつ バター 油 ホットケーキミックス マロニー ごま油 でん粉 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ねぎ にんにく もやし キャベツ レモン あさつき	毎年6月は、国が定める「食育月間」です。家族で食卓を囲んだり、一緒に食事の準備をしたり、家庭菜園を行うなど、できることから「食育」に取り組んでみませんか?	860kcal	34.5g	20.3g
6	火	ごはん	いかのレモンソース	生揚げのみそ汁	さつまいもチップス 五目きんぴら	○	いか 栄養だし 生揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま さつまいもチップス	レモン 人参 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ 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。	781kcal	31.8g	21.0g
7	水	黒糖パン	ミートローフ	ニョッキ入りホワイトシチュー	ミルメーク 花野菜サラダ	○	豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク 卵 鶏肉 牛乳	黒糖パン パン粉 バター 油 ベシヤメルソース 白いんげん豆 ニョッキ ドレッシング ミルメーク	玉ねぎ しょうが 赤ピーマン グリーンピース しめじ パセリ ブロッコリー カリフラワー 人参 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。	898kcal	35.4g	34.4g
8	木	ごはん	あじのアーモンドフライ	ちゃんこ汁	麦芽ゼリー おかか和え	○	あじアーモンドフライ 肉団子 豆腐 油揚げ かつお節 牛乳	米 油 麦芽ゼリー	人参 大根 白菜 えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし	ちゃんことは、力士の言葉で「食事」のことを言います。ちゃんこには鶏肉を使います。相撲では手をついたら負けてしまうため、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。	793kcal	30.9g	23.3g
9	金	ごはん	焼きぎょうざ②	麻婆豆腐	冷凍みかん パンバンジーサラダ	○	ぎょうざ 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油 ドレッシング	にんにく しょうが 椎茸 人参 たけのこ いら ねぎ きゅうり みかん	パンバンジー(棒々鶏)は、中国料理です。加熱して硬くなった鶏肉を棒でたたいて柔らかくしていたことから、棒の漢字が使われたと言われます。	877kcal	32.3g	25.4g
12	月	ごはん	ささみの梅衣揚げ	小松菜のみそ汁	ハニーピーナッツ 塩肉じゃが	○	鶏肉 卵 栄養だし 豆腐 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 てんぷら粉 油 じゃが芋 砂糖 落花生	梅 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ 椎茸 人参 玉ねぎ こんにやく	今日は入梅です。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す。梅に雨と書いて『つゆ』と呼ばれています。そこで今日は、梅を使ったささみの梅衣揚げです。	837kcal	37.7g	26.8g
13	火	ごはん	鮭のカラフルマヨネーズ焼き	吉野汁	根菜のみそ炒め	○	鮭 みそ 鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 里芋 でん粉 ごま油 砂糖	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 大根 ねぎ 小松菜 小松菜 れんこん いんげん		794kcal	35.1g	23.2g
14	水	ごはん	豚肉の竜田揚げ	落花汁	ちばのにんじんゼリー しらすわかめ和え	○	豚肉 油揚げ みそ おしゃべりみそ わかめ しらす かつお節 牛乳	米 ごま でん粉 小麦粉 油 里芋 落花生 ゼリー	しょうが にんにく 人参 えのきたけ ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ	★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。	789kcal	29.6g	27.1g
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	バナナケーキ	○	卵 ヨーグルト 豚肉 大豆 ツナ 牛乳	スパゲッティ 砂糖 ホットケーキミックス バター オリーブ油 デミグラスソース ごま ハヤシルウ 白いんげん豆 ドレッシング	バナナ にんにく セロリー 人参 玉ねぎ 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 赤ピーマン		882kcal	37.8g	29.1g
19	月	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き	豚汁	かみかみ煮干し 大根のそぼろ煮	○	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ちくわ 煮干し 牛乳	米 里芋 油 砂糖	ねぎ ごぼう 人参 大根 こんにやく 小松菜 いんげん	とり肉の塩こうじ焼きに使う「塩こうじ」は、市内で作られたものです。塩こうじに肉をつけると、やわらかくなり、うまみが増し、おいしくなります。	775kcal	37.1g	24.9g
20	火	玄米入りごはん	春巻き	トックスープ	ビビンバ丼の具	○	鶏肉 豚肉 牛乳	米 発芽玄米 春巻き 油 ごま油 トック 砂糖 ごま	人参 たけのこ 椎茸 玉ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ぜんまい もやし 小松菜	♪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	891kcal	29.5g	29.6g
21	水	ココア揚げパン	ポークビーンズ	マカロニサラダ		○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 生クリーム 白いんげん豆 マカロニ ドレッシング	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ コーン 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。	795kcal	25.9g	35.4g
22	木	ごはん	五目卵焼き	みそけんちん汁	鶏そぼろ いんげんのごま和え	○	卵 栄養だし ツナ 油揚げ チーズ 豆腐 みそ かまぼこ 鶏そぼろ 牛乳	米 砂糖 油 里芋 ごま	人参 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース ごぼう 大根 こんにやく 小松菜 ねぎ いんげん ほうれん草 コーン 赤ピーマン	卵は「完全栄養食品」と言われ、たんぱく質をはじめ、様々な栄養素が含まれています。	748kcal	31.1g	21.6g
23	金	ごはん	いわしオレンジ煮	花ふのすまし汁	ヨーグルト ひじき煮	○	いわしオレンジ煮 鶏肉 わかめ ひじき 大豆 生揚げ 牛乳 ヨーグルト	米 花ふ 油 砂糖	人参 玉ねぎ 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。	752kcal	31.8g	18.1g
26	月	ごはん	メンチカツ	白玉汁	ウエハース 和風野菜炒め	○	メンチカツ 鶏肉 なたと 豚肉 牛乳	米 油 白玉 でん粉 ウエハース	椎茸 ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし 赤ピーマン	主食をしっかりとろう	866kcal	31.1g	28.9g
27	火	キラリもち麦ごはん	ゆで卵	ポークカレー	アスパラソテー	○	卵 豚肉 スキムミルク ベーコン 牛乳	米 キラリもち麦 油 じゃが芋 カレールー	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ アスパラガス しめじ コーン	そうさの逸品 グルめぐり	840kcal	33.3g	28.2g
28	水	胚芽パン	豆腐グラタン	コーンポタージュ	チョコクリーム ツナとひじきサラダ	○	鶏肉 豆腐 チーズ スキムミルク ひじき ツナ 牛乳	パン ベシヤメルソース パン粉 油 じゃが芋 ポターージュ ごま油 砂糖 ドレッシング ごま チョコクリーム	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草 人参 コーン パセリ 枝豆 もやし きゅうり 赤ピーマン 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。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。	857kcal	35.7g	31.8g
29	木	ごはん	かつおコロッケ	キャベツのみそ汁	親子煮	○	かつおコロッケ 栄養だし 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 生揚げ 卵 牛乳	米 油 砂糖	人参 大根 キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	せっけんで手を洗おう	799kcal	27.5g	26.3g
30	金	冷やし中華めん	とうもろこし	冷やし中華スープ	レモンタルト 冷やし中華の具	○	ハム わかめ 牛乳	中華めん 砂糖 ごま油 ごま レモンタルト	とうもろこし 椎茸 ねぎ しょうが もやし 人参 小松菜 きゅうり	今日は、市内生産者の方から朝取りのとうもろこしを納品していただきます。旬の味を味わってください。	759kcal	28.6g	18.9g

* 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。
 ♪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。

基準栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	830kcal	26~41g	18~27g	450mg	2.5g

* 材料の都合により
 献立を変更することがあります。

* 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。