



令和6年 6月



予定献立表(中学校)



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
3月	ごはん かき揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏卵	えび いか ひじき 卵 栄養だし 豆腐 油揚げ みそ わかめ 豚肉 ジョア	米 天ぷら粉 油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 大根 いんげん しょうが にんにく キャベツ もやし 赤ピーマン	★かき揚げ丼の食べ方★ ・どんぶりにごはんを入れる ・かき揚げをごはんにのせる ・天つゆをかけてめしあがれ♪	804kcal	29.8g 23.3g
4火	ごはん イカメンチ ちゃんこ汁	鶏卵	イカメンチ 肉団子 豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 ごま グミ	人参 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ ごぼう こんにやく いんげん	6月4～10日は歯と口の健康習慣です。 	807kcal	28.7g 22.6g
5水	パンズパン ハンバーグケチャップソース 米粉シチュー	鶏卵	豚肉 鶏肉 おから スキムミルク 卵 ウインナー ツナ 牛乳	パン パン粉 砂糖 米粉 油 じゃが芋 生クリーム 白いんげん豆 オリーブ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ コーン	キャロットラペは、フランス料理で人参を千切りにしたサラダです。酸味のあるアップルピネガーで味をつけます。	786kcal	36.3g 32.2g
6木	ごはん 揚げ魚の野菜甘酢あんかけ 中華風スープ	鶏卵	あじ 豚肉 卵 牛乳	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま ミルメーク	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 椎茸 たけのこ もやし チンゲンサイ しょうが きくらげ キャベツ ブロッコリー	あじは世界中で食べられている魚で、春から初夏に最も多く獲れます。味がいいことから「あじ」と呼ばれるようになったと言われています。	781kcal	31.3g 23.1g
7金	ナン キーマカレー ポテリヨネーズ	鶏卵	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	ナン 油 カレールウ じゃが芋 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 トマト コーン 枝豆		795kcal	33.9g 33.8g
10月	ごはん 鮭ねぎみそ焼き 豚汁	鶏卵	鮭 おしゃべりみそ 栄養だし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 ひじき 竹輪 牛乳	米 砂糖 ごま油 里芋 油	しょうが ねぎ ごぼう 人参 大根 こんにやく いんげん	正しく配膳できていますか？ 和食の配膳では、ごはんは左、汁物は右に置きます。	774kcal	37.8g 23.0g
11火	チャーハン 揚げしゅうまい② ベトナム風フォー	鶏卵	豚肉 しゅうまい 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 フォー ごま油 ごま ラー油 砂糖	人参 たけのこ 椎茸 玉ねぎ もやし 小松菜 ねぎ きゅうり しょうが	「フォー」とは、ベトナム料理で使う平たい米粉めんです。鶏肉と野菜、フォーを入れたベトナム風の鶏だしスープが登場します。	791kcal	29.5g 29.4g
12水	テーブルロールパン かぼちゃコロケ ズッキーニとトマトの卵スープ	鶏卵	ウインナー 牛乳	パン かぼちゃコロケ 油 オリーブ油 ゼリー チョコクリーム	にんにく スズキーニ マッシュルーム コーン トマト パイン みかん		821kcal	22.8g 30.6g
13木	キラリもち麦入りごはん 豚丼の具 河内晩柑	鶏卵	豚肉 ジョア	米 キラリもち麦 砂糖 チーズタルト	ごぼう 玉ねぎ こんにやく えのきたけ しめじ グリーンピース 河内晩柑	河内晩柑(かわちばんかん)は、愛媛県や熊本県で栽培されているみかんの仲間で、苦みがなく、さわやかな甘みがあります。	821kcal	29.5g 21.9g
14金	ごはん あじフライ さつま汁	鶏卵	あじフライ 栄養だし みそ かまぼこ 納豆 鰹節 牛乳	米 油 さつまいも 牛乳プリン	人参 大根 こんにやく えのきたけ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 野沢菜	★県民の日給食(地産地消デー)★ 明日は県民の日、千葉県産の食材をギュッとつめこみました。	774kcal	29.4g 19.7g
17月	ごはん 肉団子甘酢あん② のっぺい汁	鶏卵	肉団子 竹輪 鶏肉 卵 牛乳	米 里芋 でん粉 砂糖	ごぼう 人参 小松菜 大根 こんにやく 玉ねぎ グリーンピース		764kcal	34.7g 19.1g
18火	発芽玄米入りごはん マーボー野菜丼の具 リャンバンサンスー	鶏卵	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳 煮干し	米 発芽玄米 砂糖 油 でん粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが ねぎ キャベツ 人参 なす にら きゅうり みかん	毎月給食に登場するかみかみ煮干しは、千葉県産とれたいわしを使っています。よくかんで食べましょう。	814kcal	28.7g 22.1g
19水	千葉県産米粉パン とうもろこし マンハッタンクラムチャウダー	鶏卵	肉団子 あさり ヨーグルト ジョア	パン バター じゃが芋 ナタデココ ゼリー 砂糖 ジャム	にんにく 玉ねぎ とうもろこし 人参 キャベツ トマト ほうれん草 パイン みかん パナナ	今日は、市内生産者の方から朝採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。	766kcal	27.5g 15.3g
20木	ごはん 鶏肉マリネ 野菜つみれ汁	鶏卵	鶏肉 栄養だし 豆腐 つみれ みそ かにかま 鰹節 牛乳	米 でん粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ レモン 大根 人参 ねぎ いんげん キャベツ コーン 赤ピーマン	すっぽさの主成分であるクエン酸はレモンに多くふくまれ、疲労回復に効果が高いと言われています。	780kcal	35.2g 23.9g
21金	キラリもち麦入りごはん ピカジーニョ(ブラジル風トマト煮) タブレ(クスクスのサラダ)	鶏卵	豚肉 チーズ 牛乳	米 キラリもち麦 油 ハヤシルウ じゃが芋 テミソース レンズ豆 もち麦 クスクス ドレッシング ゼリー	にんにく 玉ねぎ スズキーニ 人参 ピーマン トマト きゅうり	オリバラ開催地まで <b>イチ給!</b> 6月は、開催地【ブラジル】ピカジーニョは、細かく刻んだものという意味があり、肉や野菜をトマトで煮込んでスパイスとお酢で味付けした料理です。タブレは、クスクスという世界一小さいパスタを使ったサラダです。	869kcal	29.9g 24.9g
24月	ごはん いわし磯辺揚げ② 塩こうじ汁	鶏卵	いわし 青のり 鶏肉 豆腐 油揚げ 高野豆腐 牛乳	米 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 切干大根		737kcal	30.7g 22.4g
25火	ごはん 鶏肉コチュジャン焼き レンフォアタン	鶏卵	鶏肉 卵 豚肉 牛乳	米 ごま油 マロニー でん粉 油 砂糖 春雨	にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸 えのきたけ コーン チンゲンサイ しょうが たけのこ にら		760kcal	36.8g 21.6g
26水	きなこ揚げパン 人参とニョッキのシチュー スパゲティナポリタン	鶏卵	きなこ 鶏肉 牛乳 スキムミルク ウインナー チーズ ジョア	パン 油 砂糖 生クリーム ベシャメルソース ニョッキ スパゲティ	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー ピーマン	将来骨がスカスカにならないために牛乳など乳製品でカルシウムをとろう！ 	769kcal	28.7g 27.9g
27木	ごはん おさかなバーグ 新じゃがいものみそ汁	鶏卵	いわし 鶏肉 スキムミルク 卵 おしゃべりみそ 栄養だし 豆腐 油揚げ みそ 竹輪 わかめ 牛乳	米 パン粉 でん粉 ごま ごま油 じゃが芋 砂糖 落花生	しょうが 玉ねぎ ねぎ 人参 いんげん きゅうり コーン	今日のお魚バーグは、千葉県産のアジと市内産ねぎとみそなどの材料をこねた後、調理員さんが一つ一つ成形して作ります。	825kcal	36.1g 25.9g
28金	キラリもち麦入りごはん 夏野菜カレー えだ豆	鶏卵	豚肉 牛乳	米 キラリもち麦 油 じゃが芋 ひよこ豆 カレールウ ゼリー	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ スズキーニ なす トマト えだ豆	★地産地消デー★ 今日の給食は、市内産の食材を多く使った献立です。トマトとえだ豆は、生産者の方より届けてもらいます。	794kcal	30.9g 22.2g

\*6月より献立食品調査表(アレルギー表)は、幼小中統一になります。

\*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に\_\_\_を引いています。よくかんで食べるようにしましょう。

- \*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。
- \*ごはんは黄色い米が混入することがあります。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

エネルギー	830kcal
たんぱく質	26~41g
脂質	18~27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

\*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	791kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	24.2g
カルシウム	471mg
食塩相当量	2.4g

\*6月分の給食費の引き落としは、7月1日(月)です。口座の確認をお願いします。