

6月 献立予定表

●今月の目標 きそくたさいいしょくせいかつをしよう●

令和6年

栄町学校給食センター【小学校】

日 曜		主 食	はし の 日	牛 乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					1人分 -	脂質	
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	(g)
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる		たんぱく質	食塩相当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
3	月	むぎごはん	〇	〇	とりつくねのてりやき いためやさいのみそしる きりぼしだいこんのふくめに		鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	切干大根 もやし キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 砂糖 パン粉	油 ごま油	636 25.8	19.7 2.0
☆給食メモ☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。★マークがかみかみメニューです。よくかんで食べると体によいことたくさんあります。すくすくランチを読んで、かむことの効果を確認しましょう！														
4	火	むぎごはん	〇	〇	とうふのオイスターソースいため ★ブロッコリーとコーンのサラダ	オレンジ	豆腐 豚肉	牛乳	ピーマン 人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン オレンジ	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	644 24.6	20.7 1.8
5	水	ごはん	〇	〇	チーズオムレツ トマトハヤシ ★キャベツソテー		卵 豚肉 大豆ミート 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ グリンピース キャベツ	米 じゃが芋 ルウ	生クリーム 油	695 26.1	25.0 2.2
6	木	けんちん うどん	〇	〇	★ちくわのいそべあげ ★れんこんとえだまめのあえもの	コアラパン	鶏肉 油揚げ 竹輪	牛乳 アオサ	小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 椎茸 蓮根 枝豆 コーン	うどん 里芋 小麦粉 パン	油 ドレッシング	567 22.6	27.8 2.0
7	金	ごはん	〇	〇	★とりにくのかおりやき マヨおひたし わかめととうふのみそしる		鶏肉 ハム かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	長ねぎ にんにく もやし えのき 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油 ドレッシング	589 26.2	20.2 1.7
10	月	むぎごはん	〇	〇	とりそぼろどんぐり ★こんさいこまキムチしる ★ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	新メニュー♪	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 アスパラ	枝豆 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 かりん粉 コーン 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	油 ごま油 ドレッシング	635 29.1	20.8 1.9
11	火	むぎごはん	〇	〇	しゅうまい 2こ ホイコーロー きゅうりのナムル	アンニン どうふ	豚肉	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし	米 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉 香に豆腐	油 ごま油 ごま	612 22.4	17.9 1.9
12	水	ごはん	〇	〇	きんぴらのつつみやき ポパイサラダ りきゅうじる		鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	ごぼう もやし えのき 大根 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	米 砂糖	油 ごま	600 22.8	20.2 1.8
13	木	しょくばん	〇	〇	チリコンカン かぼちゃコロッケ ブロッコリーとツナのサラダ		大豆 豚肉 ひよこ豆 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト かぼちゃ アスパラ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ごま	662 27.0	26.1 2.8
☆給食メモ☆6月15日は県民の日です。栄町産の特別栽培米のコンヒカリ、千葉県産の牛乳、餅、さつま芋、小松菜などを使用しています。千葉の恵みを味わって食べましょう！餅は骨ごと食べられます。														
14	金	ごはん	〇	〇	いわしのしょうがに さつまいものみそしる こまつなのいそかあえ	千葉県産 ミルク プリン	餅 豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	生姜 もやし ごぼう ねぎ	米 さつま芋 牛乳プリン 砂糖		614 22.5	12.1 1.8
17	月	むぎごはん	〇	〇	ちゅうかどんぐり にらまんじゅう 1こ ブロッコリーのちゅうかあえ		豚肉 えび かまぼこ ツナ	牛乳	人参 にら アスパラ	椎茸 白菜 にんにく 生姜 玉ねぎ コーン キャベツ 長ねぎ	米 大麦 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	616 23.4	18.7 1.9
18	火	ごはん	〇	〇	あじみそあげだまフライ あすかじる のりマヨサラダ		鶏肉 油揚げ みそ あじ カマボコ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ キャベツ 蓮根	米 パン粉 じゃが芋	油	642 24.2	23.7 1.8
19	水	ごはん	〇	〇	だいこんおろしハンバーグ さわにわん じゃがいものそぼろに		鶏肉 豚肉	牛乳	人参	大根 にんにく 生姜 しももん 椎茸 玉ねぎ ごぼう 葱	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	634 26.5	20.6 2.2
20	木	ガーリック トースト	〇	〇	はなやさいサラダ ミネストローネ	ヨーグルト	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト アスパラ	にんにく ハセリ 玉ねぎ セロリ キャベツ かりん粉 コーン	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	マヨネーズ 油 ごま	657 21.2	29.1 2.1
21	金	ごはん	〇	〇	さばのヒリからやき しおにくじゃが おかかサラダ	新メニュー♪	鯖 豚肉 ハム かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 油	653 25.1	24.9 1.3
24	月	わかめ ごはん	〇	〇	やさしいしんじょう なすのみそしる いんげんとひきにくのいために		豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん かぼちゃ	えのき 生姜 コーン 玉ねぎ なす 長ねぎ 枝豆	米 砂糖 でん粉 香煎	油	585 23.0	15.9 2.5
25	火	ごはん	〇	〇	タコライスミート こまつなのソー ゼリーポンチ		豚肉 大豆ミート ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ コーン みかん もも ハイン	米 砂糖 ゼリー	油	634 22.7	19.4 1.4
26	水	ごはん	〇	〇	ぎんざけのおやき とりごぼろじる きりぼしだいこんのごまあえ	くだもの ゼリー	銀鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう 椎茸 長ねぎ 切干大根 きゅうり	米 砂糖 ゼリー	ごま油	652 28.4	18.0 2.0
27	木	シュガー あげパン	〇	〇	トマトスープ ジャーマンポテト	あじさい ゼリー	豚肉 ウィンナー レンズ豆	牛乳	人参 アスパラ トマト ハセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 バター	648 21.9	23.4 2.1
☆給食メモ☆夏の果実の王様、旬のスイカです！スイカには水分やカリウムが多く含まれ、体を冷やしたり熱中症予防の効果があります。暑い夏にぴったりのフルーツです。														
28	金	ごはん	〇	〇	ボークカレー ツナコーンサラダ	すいか	豚肉 大豆ミート レンズ豆 ツナ	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご コーン きゅうり キャベツ すいか	米 じゃが芋 ルウ 砂糖	油	681 22.8	20.6 2.0
6月分給食費口座振替日は、7月1日（月）です。											平均	630 24.4	21.2 1.9	

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



学校給食摂取基準（8～9歳）

エネルギー：650kcal

たんぱく質：摂取エネルギーの13～20%

脂質：摂取エネルギーの20～30%

塩分：2.0g未満