

令和5年



6月 よていこんだてひょう



6月は、食育月間です。普段の食生活をふりかえってみましょう！

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ーン	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価		
				しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I値 - (kcal)
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1	木	○	スプ	カレーピラフ	コールスローサラダ こめクリームシチュー はちみつレモンゼリー	とりにく ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン しめじ	こめ むぎ じゃがいも こめゼリー	あぶら バター なまクリーム	691 23.4 17.7 2.2
★かみかみ献立★ 歯と口の健康習慣(6/4~6/10)												
2	金	○	はし	むぎごはん	やきししゃも(1こ・職員2こ) なっとうあえ ちくぜんに ぶどうグミ	ししゃも なっとう かつおぶし とりにく うずらたまご	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	ごぼう しいたけ たけのこ れんこん	こめ むぎ さとう さとう グミ	ごまあぶら	647 29.0 17.1 1.7
5	月	○	スプ	むぎごはん	ナムル マーボードウフ だいがくいも(2こ)	とうふ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん なら	もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも みずあめ	ごまあぶら ごま あぶら	722 28.2 21.5 1.8
6	火	○	スプ	きなこ あげパン	かぼちゃのスイートサラダ ラビオリスープ	きなこ パーコン ラビオリ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン さとう	あぶら アーモンド マヨネーズ	644 21.7 25.5 2.2
7	水	○	スプ	むぎごはん	ホイコーローどんのぐ ワントンスープ パインアップル	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ながねぎ パインアップル	こめ むぎ さとう かたくりこ ワントン	ごま あぶら	627 27.3 16.7 2.0
8	木	○	フォ	ツナトマ ペンネ	こんにゃくサラダ てづくりとうふココアケーキ	ツナ こうやとうふ たまご	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん パセリ トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり コーン	ペンネ さとう こむぎこ	なまクリーム アーモンド あぶら バター	688 26.2 27.9 2.3
1年生がグリーンピースのさやむきをしてくれます！												
9	金	○	はし	グリーンピース ごはん	アジフライ とんじる きりほしだいこんのもの	アジ みそ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	グリーンピース きりほしだいこん だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	622 26.7 19.2 2.8
12	月	○	はし	ごはん	トンテキたまねぎソース いんげんのごまあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	たまねぎ だいこん しょうが もやし ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	616 25.0 20.7 2.1
13	火	○	スプ	むぎごはん	ひじきのマリネ ポークカレー ミニトマト(2こ)	ハム ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	700 25.6 21.2 2.8
★千葉県民の日献立★ 祝 千葉県誕生150周年 千葉県でとれる食べ物を多く使った献立です。												
14	水	○	はし	おせきはん (ごましお)	いわしのかばやき あさづけ おいわいすまし汁 ぎゅうにゅうプリン	あすき いわし とりにく なると とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん はくさい ながねぎ	こめ もちこめ さとう 牛乳プリン	あぶら ごま	661 26.9 20.5 3.1
16	金	○	はし	ごはん	てづくりあじのさんがやき ツナとれんこんのサラダ ぐだくさんみそしる	あじ とりにく たまごみそ ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳	しそ にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ しょうが れんこん キャベツ きゅうり コーン だいこん	こめ かたくりこ パンこ さとう	あぶら	654 27.1 21.4 2.7
19	月	○	スプ	ごはん	ポークしゅうまい(2こ) ゆでえだまめ なすとひきにくのちゅうかうま うまに	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	えだまめ なす たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	664 24.2 24.5 1.6
20	火	○	スプ	しよくパン☆ (チョコクリーム)	さけのチーズやき やさいたつぷりポトフ さくらんぼ(2こ)	さけ ぶたにく ウィンナー うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ さくらんぼ	パン じゃがいも	あぶら	608 31.8 27.3 1.9
21	水	○	はし	ごはん	ハンバーグおろしソース マカロニサラダ わかめのみそしる	とりにく ぶたにく ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん えのきだけ たまねぎ きゅうり ながねぎ	こめ さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	660 24.3 21.4 2.5
22	木	○	はし	ごはん	とりにくのオレンジやき しおこんぶとキャベツのあえもの にくじゃが	とりにく かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	しょうが レモン オレンジ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	637 27.6 15.8 1.6
23	金	○	はし	ごはん	さばのふんかほし こんにゃくのおかか にさわにわん	さば だいす とりにく ちくわ かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ だいこん たまねぎ ながねぎ えのきだけ	こめ さとう	あぶら	618 26.3 23.3 1.9
26	月	○	はし	むぎごはん	あげぎょうざ ピーフンソテー とうふチゲスープ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん なら こまつな	たまねぎ キャベツ きくらげ もやし はくさい えのきだけ ながねぎ しょうが	こめ むぎ ピーフン こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	623 23.1 20.3 2.3
27	火	○	スプ	テーブル☆ ロール	ピーマンのにくづめ にんじんのマリネ パンフキンポタージュ	ぶたにく たまご ツナ パーコン	牛乳 スキムミルク	ピーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	パン かたくりこ パンこ さとう こめこ	あぶら なまクリーム	658 26.2 25.8 2.7
28	水	○	はし	ごはん	いかのしょうがやき はるさめサラダ だいこんのオイスターソースに	いか ハム とりにく なまあげ	牛乳	にんじん きぬさや	しょうが キャベツ きゅうり だいこん しいたけ にんにく	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	622 29.1 16.9 2.2
29	木	○	スプ	むぎごはん	ぶたどんのぐ とりだんごとキャベツのスープ なりたさんメロン	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし メロン	こめ むぎ さとう	あぶら	666 26.6 18.6 2.1
30	金	○	はし	ごはん	てづくりチキンカツ(ソース) ひじきのごもくに だいこんとなめこのみそしる	とりにく だいす ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ながねぎ なめこ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	660 27.1 21.8 2.2

※献立は、食材購入の都合により、変更となる場合があります。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

6月分の給食費振替日は、7月31日(月)です。
お早目に口座へのお金をお願いします。

米・れんこん・じゃがいも
さつまいも・メロンは、
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準(基準)

熱量	650kcal	月平均	652
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)		26.4
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)		21.2
食塩相当量	2.0g以下		2.2