

2019年



6月 よていこんだてひょう



6月は、食育月間です。自分たちの食生活を見直しましょう！

成田市学校給食センター（小学校）

日	曜日	牛乳	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	エネルギーのもと		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 (kcal)	たんぱく質 (g)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	
3	月	○	やきそば	えびしゅうまい (2こ) こなつなのナムル コッパ パンソライス	やきそば パン さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく えび たら	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン もやし しょうが	674 19.2	28.3 3.43
「歯と口の健康週間 (6/4~10)」かみごたえのある食材 (するめ・ごぼう・いんげんなど) をとり入れた献立が出ます。よくかんで食べましょう！												
4	火	○	ごはん (ふりかけ)	さばのかいせんづけ ちくぜんに びわ	こめ さとう さといも	ごまあぶら	さば とりにく うすらのたまご かつおぶし みそ	牛乳 のり	にんじん いんげん	ごぼう だいこん れんこん びわ たまねぎ	694 22.6	26.5 1.80
5	水	○	むぎごはん	ガイヤーン ごぼうのオイスターソースいため ワンタンスープ フルーツあんじん	こめ さとう むぎ ワンタン フルーツあんじん	ごま ごまあぶら	とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく ごぼう しいたけ たまねぎ ながねぎ	653 14.1	28.9 2.93
6	木	○	きなこ あげパン	にんじんのマリネ クラムチャウダー パインアップル	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら なまクリーム バター	きなこ ツナ とりにく あさり	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ きゅうり マッシュルーム パインアップル	656 23.2	26.8 2.55
7	金	○	ごもくごはん	おやこやき いんげんのごまあえ さわにわん するめ	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ するめ	牛乳	いんげん にんじん みつば	ごぼう だいのこ しいたけ もやし だいのこ だいこん たまねぎ えのきたけ	585 16.8	24.5 2.56
10	月	○	ごはん	ささみチーズフライ コーンポテト とんじる	こめ こむぎこ パン さといも じゃがいも	あぶら バター	とりにく みそ ウインナー ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	だいこん ごぼう コーン ながねぎ	681 21.3	26.5 1.89
11	火	○	ごはん (なっとう)	シルバーのふうみやき しおこんぶあえ すましじる	こめ さとう でんぷん	ごま	シルバー みそ とうふ あぶらあげ とりにく なっとう	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい ながねぎ しょうが	627 17.8	29.8 1.68
12	水	○	むぎごはん	しそぎょうざ (2こ) なまあげとピーマンのみそいため わかめスープ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく なまあげ なたと みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん しそ ピーマン チンゲンサイ	キャベツ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	638 19.4	26.6 2.36
13	木	○	ナン	やさしいコロケ ケーマカレー ABCマカロニスープ	ナン さとう じゃがいも パンこ こむぎこ 珈琲	あぶら	ぶたにく だいす ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	658 25.4	26.4 2.73
14	金	○	ごはん	【ちばけんみんの日こんだて】 いわしのうめに にくじゃが ほうれんそうののりあえ にんじんゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	いわし ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ たまねぎ えだまめ	700 17.0	27.9 2.49
17	月	○	ごはん	ハンバーグのだいこんおろしソース かぼちゃのサラダ (マヨネーズ) キャベツのみそしる	こめ さとう パンこ ぶ	アーモンド マヨネーズ	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし だいこん	650 18.9	22.6 2.46
18	火	○	むぎごはん	はるさめサラダ マーボー豆腐 ももまんじゅう	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ あずき	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが にんにく しいたけ だいのこ ながねぎ たまねぎ	693 18.4	25.9 2.24
19	水	○	わかめごはん	アジフライ ゆでえだまめ けんちんじる いちごヨーグルト	こめ さといも パンこ こむぎこ	あぶら	アジ とりにく とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう だいこん しいたけ いちご	695 20.2	28.0 2.72
20	木	○	しょくパン (ブルーベリーあん)	なつやすみのトマトソースグラタン にくだんごのスープ フルーツジュレ	パン はるさめ マカロニ ジャム	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マヨネーズ ながねぎ だいのこ なす みかん もも パインアップル	630 18.8	22.7 2.66
21	金	○	ごはん	さけのしおやき ひじきのごもくに とうふのみそしる	こめ さとう	あぶら	さけ とりにく だいす とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	えだまめ だいこん ながねぎ	616 19.1	28.4 2.66
24	月	○	ごはん	いかのこうみソース きんぴらぶたどんのぐ とうがんのかきたまじる	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか とうふ たまご みそ	牛乳	こまつな にんじん	とうがん ごぼう しいたけ ながねぎ たまねぎ しょうが	615 14.9	30.8 2.81
25	火	○	むぎごはん	みそドレッシングサラダ チキンカレー メロン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ にんにく コーン メロン りんご	667 17.9	22.3 2.00
26	水	○	ごはん	ぶりのてりやき さんしょくどんのぐ なすのみそしる	こめ さとう	あぶら	ぶり とりにく たまご みそ あぶらあげ	牛乳	こまつな	なす ながねぎ えだまめ たまねぎ しょうが	676 23.2	32.4 2.18
27	木	○	テーブル ロール	フライドチキン こんにゃくサラダ パンプキンポタージュ	パン でんぷん こむぎこ さとう こめこ	あぶら なまクリーム	とりにく たまご	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ チンゲンサイ	きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	652 24.0	28.9 2.76
28	金	○	ごはん	ぶたにくのりんごソース だいこんとなまあげのもの れいとうみかん	こめ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく なまあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ りんご みかん	696 22.7	30.0 1.97

★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。

★お米は、成田産こしひかり (1等米) を使用しています。

★5・6・14・19日のデザート、13日のナン、11日納豆は、学校配送になります。

6月分の給食費は、7月 31日(水)が納付(振替)日です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準 (3・4年生)

熱量: 650kcal	658
たんぱく質: 24.0g (範囲 21.1~32.5g)	27.2
脂質: 18.1g (範囲 14.4~21.7g)	19.7
食塩相当量: 2.0g 以下	2.44

月平均