



6月 こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所【小学校】

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価				
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる ものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーの ものになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3	月	ごはん	○	さけのしおこうじやき かんこくふうにくじゃが わふうサラダ	ラフランス シャーベット	さけ とり肉 うすら卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ 洋梨 えのきだけ しいたけ	米 じゃがいも さとう	ごま油	686	28.4	18.8	2.13
★歯と口の健康週間★(4日~10日)					☞マークはカルシウムがとれる料理です。☺マークはかみごたえのある料理です。										
4	火	チャーメン	○	えだめしゅうまい ごもくあんかけ アーモンドこさかな	カルピス ボンチ	ぶた肉 いか えび うすら卵	牛乳 小魚	にんじん	キャベツ はくさい 玉ねぎ もやし えだ豆 きくらげ しいたけ もも パイン りんご みかん	チャーメン でん粉 ゼリー	アーモンド ごま油	642	28.1	26.9	2.21
5	水	ゆかりごはん	○	だいすどひじきのかきあげ(てんつゆ) はんぺんとたまごのすましじる キャベツのおかかあえ	ヨーグルト	大豆 はんぺん とり肉 卵 かつお節	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし えのきだけ キャベツ	米	油 ごま油 ごま	634	24.5	18.0	2.83
6	木	ごはん	○	いかのレモンじょうゆ どさんこじる こまつなごまあえ	りんご	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ もやし りんご	米 でん粉 さとう	油 バター ごま	641	29.3	16.0	2.06
7	金	むぎごはん	○	にくだんごとんさいのカレー こんにゃくサラダ(ドレッシング)	クリーム すいか	とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳 おから わかめ	にんじん	玉ねぎ れんこん グリーンピース すいか きゅうり コーン	米 麦	油 バター ドレッシング	646	22.4	16.7	2.45
10	月	ごはん	○	にくだんご しらたまじる かみかみこんにゃくサラダ(ドレッシング)	くだもの ゼリー	とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	かぶ ねぎ ごぼう きゅうり だいこん コーン	米 ゼリー 白玉もち	ドレッシング	676	24.9	18.5	1.82
11	火	ピタパン	○	とりにくのマーレードやき カレースパゲッティ カリカリおまめサラダ(ドレッシング)		とり肉 大豆 ベーコン ツナ いんげん豆	牛乳 おから わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ピタパン スパゲッティ マールド	油 ドレッシング	659	30.5	24.0	2.95
12	水	ごはん	○	かにたまあますあんかけ ぎょうざスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	ソフール ヨーグルト	かに 卵 ぶた肉 ハム	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンさい	えのきだけ ねぎ グリーンピース たけのこ もやし しいたけ	米 さとう でん粉	ごま油 ごま アーモンド	649	25.4	17.5	2.43
13	木	ごはん	○	にくそぼろどんのぐ はるさめとちくわのスープ キャベツのしおこんぶあえ	ソーワザケルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 ちくわ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん こまつな きぬさや	ぜんまい ごぼう もやし きゅうり キャベツ ねぎ	米 タルト はるさめ さとう	ごま油 ごま	692	26.7	20.5	2.66
★千葉県民の日献立★					6月15日は「千葉県民の日」です。千葉県でとれる食べ物を多く使った献立です。										
14	金	ごはん	○	いわしのビリからに たいえいのめくみじる ほうれんそうのピーナッツあえ	ちばけんさん ぎゅうにゅう プリン	いわし みそ ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし	米 さとう でん粉 アリ さつまいも	油 ピーナッツ	654	27.5	19.3	2.08
17	月	キャロット ピラフ	○	とりにくのレモンペッパーやき ABCスープ ブロッコリーときのこのソテー	もも コンポート	とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ コーン マッシュルーム も も	米 マカロニ じゃがいも	油	635	24.6	21.3	2.02
18	火	アーモンド トースト	○	しろはなまめのポターージュ ツナサラダ(ドレッシング)	さくらんぼ ゼリー	ベーコン ひよこ豆 白花豆 ツナ	牛乳 おから わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり はくさい	パン さとう ゼリー	アーモンド バター ドレッシング	646	21.0	27.3	2.25
19	水	わかめごはん	○	さばのごまみそやき とうがんとたまごのスープ もやしのカレーあえ	とうにゅう パンナコッタ	さば みそ とうふ とり肉 卵 ハム	牛乳 わかめ	にんじん	とうがん ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	米 でん粉 さとう	ごま油	643	26.9	22.6	2.59
20	木	ごはん	○	ぶたどんのぐ えびだんごのすましじる きゅうりのなんばんづけ	カルシウム ヨーグルト	ぶた肉 えび かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ ねぎ しめじ きゅうり	米 さとう	ごま油	627	25.5	17.2	2.50
21	金	ごはん ひじきふりかけ	○	まんだいのこうみあげ なすとじゃがいものみそしる ちくさあえ		まんだい とうふ みそ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ えのきだけ なす キャベツ もやし	米 でん粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	631	29.2	19.0	2.35
24	月	ごはん かんこくふう あじつけのり	○	はるまき みそワタンスープ くらげのあえもの	ひゅうがなつ ゼリー	ぶた肉 みそ えび なると とり肉	牛乳 わかめ のり	にんじん	もやし はくさい ねぎ コーン きゅうり	米 さとう ワタンスープ ゼリー	油 ごま油	636	23.9	16.4	2.41
25	火	まるパン	○	ハンバーグトマトソース スライスチーズ コーンとかぼちゃのスープ	メロン	とり肉 ぶた肉	牛乳 おから チーズ	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン メロン マッシュルーム	パン さとう	油	640	28.0	24.3	3.08
26	水	ごはん	○	マーボーなす ちゅうかふうコーンスープ きゅうりともやしのナムル	ももの あんりん どうふ	ぶた肉 みそ 卵 とうふ 豆乳 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ ピーマン たけのこ ねぎ コーン なす きくらげ きゅうり	米 さとう でん粉 あんりんとうふ	ごま油 ごま	671	25.4	19.1	2.19
27	木	えびピラフ	○	オムレツのデミグラスソースかけ コンソメスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)	れいとう みかん	えび 卵 ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン カリフラワー みか ん	米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	669	24.1	23.6	2.62
28	金	ごはん	○	かぼちゃときすのてんぷら(てんつゆ) すましじる なまあげのそぼろに		きす とり肉 なると 生あげ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ しいたけ グリーンピース	米 小麦粉 さとう ちく	油 ごま油	711	31.4	19.9	2.45

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

かむと 出る出るだえきパワー! だえきは、体の中でいろいろなはたらきをしてくれます

消化を助ける



だえきをたくさん出すためには、ひと口15~30回くらいを自覚にかみましよう。



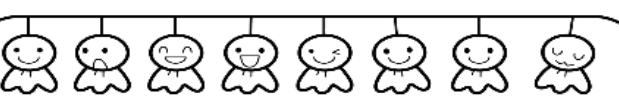
むし歯をふせく

歯をきれいにする



びょうきをふせく

かみごたえのある料理



【にんじん】17日~伊東泰則(多良良)24日~伊藤耕佑(川上)

【ぶた肉】14、20日飯田裕一(大栄十条三)

【クリームすいか】⑤出荷組合(久住)

【メロン】荻野宏彰(吉岡)

【さつまいも(愛娘)】大栄産直センター

●●お知らせ●●

6月分の給食費は、7月31日が納付日(振替日)です。

お早めに口座へのご入金をお願いします。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	656 26.5 20.3 2.36
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------