



# 6月 献立予定表



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

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			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)	
3	月	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き 韓国風肉じゃが 和風サラダ	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 えのきたけ しいたけ	米 じゃがいも さとう	ごま油	884	36.5	22.9	2.67
★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	○	枝豆しゅうまい 五目あんかけ アーモンド小魚	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	805	33.1	34.1	2.53
5	水	ゆかりごはん	○	大豆とひじきのかき揚げ(天つゆ) はんぺんとたまごのすまし汁 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 えのきたけ キャベツ	米	油 ごま油 ごま	784	28.9	20.6	3.27
6	木	ごはん	○	いかのレモンじょうゆ どさんこ汁 小松菜のごまあえ	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	794	35.6	17.9	2.44
7	金	麦ごはん	○	肉団子と根菜のカレー 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 スライスわかめ	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	809	26.8	19.0	2.78
10	月	ごはん	○	肉団子 白玉汁 かみかみ根菜サラダ(ドレッシング)	果物ゼリー	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	817	28.8	19.4	2.03
11	火	ピタパン	○	とり肉のマーマレード焼き カレースパゲッティ カリカリお豆サラダ(ドレッシング)		とり肉 大豆 ベーコン ツナ いんげん豆	牛乳 スライスわかめ	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 マレード	油 ドレッシング	812	38.1	29.0	3.54
12	水	ごはん	○	かに玉甘酢あんかけ 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	えのきたけ 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	806	29.9	19.9	2.89
13	木	ごはん	○	肉そぼろどんの具 春雨とちくわのスープ キャベツの塩昆布あえ	ソーウーザルト	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	846	32.1	22.6	3.14
★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	○	いわしのピリ辛煮 大栄の恵み汁 ほうれん草のピーナッツあえ	千葉県産 牛乳プリン	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	834	34.1	23.1	2.49
17	月	キャロット ピラフ	○	とり肉のレモンペッパー焼き ABCスープ ブロッコリーときのこのソテー	桃 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	815	31.4	25.9	2.39
18	火	アーモンド トースト	○	白花豆のポタージュ 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 スライスわかめ	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	843	27.2	32.6	2.95
19	水	わかめごはん	○	さばのごまみそ焼き 冬瓜とたまごのスープ もやしのカレーあえ	豆乳 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	804	32.6	26.3	3.06
20	木	ごはん	○	ぶた丼の具 えびだんごのすまし汁 きゅうりの南蛮漬け	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	795	30.9	20.6	2.97
21	金	ごはん ひじきふりかけ	○	まんだいの香味揚げ なすとじゃがいものみそ汁 干草あえ	アセロラ ミルクゼリー	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 えのきたけ なす キャベツ もやし	米 でん粉 小麦粉 さとう じゃがいも ゼリー	ごま油 ごま	844	36.1	22.8	2.85
24	月	ごはん かんこくふう あじつけのり	○	春巻き みそワンタンスープ くらげのあえもの	日向夏 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 ワンタン ゼリー	ごま油	795	28.7	19.1	2.82
25	火	丸パン	○	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 スライスわかめ 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	798	34.1	28.3	3.78
26	水	ごはん	○	マーボーなす 中華風コーンスープ きゅうりともやしのナムル	桃の杏仁豆腐	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 あんことうふ	ごま油 ごま	829	30.5	21.5	2.58
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)	冷凍みかん	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	851	30.8	28.6	3.19
28	金	ごはん	○	かぼちゃときすの天ぷら(天つゆ) すまし汁 生揚げのそぼろ煮		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	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ しいたけ グリーンピース	米 小麦粉 さとう ち	油 ごま油	852	36.2	21.3	2.77

※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。

よくかんで食べると、健康のために良い効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。そのためには、声かけをしたり、よくかんで食べられるよう、食事の時間にゆとりをもたせたり、かみごたえのある料理を食卓に出すなどの工夫も大切です。

学校給食 摂取基準 (12~14歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5未満	月平均	820 32.1 23.7 2.79
--------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

### よくかむことのメリット

- ・味覚が発達する
- ・食べすぎを防ぐ
- ・消化を助ける
- ・むし歯を防ぐ
- ・脳を活性化させる
- ・がんの予防に役立つ
- ・発音がはっきりする
- ・力を発揮できる

### よくかむ食べ方

- ・一口15~30回ぐらいを目安にかむ
- ・急がずゆっくり食べる
- ・汁物や飲み物などで、流し込まない
- ・テレビを見ながらなど、ながら食べをしない

### かみごたえのある料理



6月4日は  
むし歯予防デー

今【にんじん】17日~伊東泰則(多良貝)24日~伊藤耕祐(川上)

今月  
地元の  
産

- 【ぶた肉】14、20日飯田裕一(大栄十倉三)
- 【クリームすいか】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。