6月　こんだてよていひょう

２０２０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	体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
1	月	ごはん	○	あつやきたまご いももちじる キャベツのしおこんぶあえ	ばくがゼリー	卵　とり肉 油あげ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん　ねぎ ごぼう　キャベツ きゅうり	米 いももち ゼリー	ごま ごま油	652 24.7 17.3 2.28
2	火	しょくぱん ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	○	かぼちゃグラタン トマトとたまごのスープ かんてんサラダ（ドレッシング）		ベーコン　卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ　レタス きゅうり コーン	パン ジャム でん粉	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	514 18.9 18.0 2.58
3	水	ごはん	○	かいせんしゅうまい みそキムチスープ チンジャオロースー	フルーツ あんにん	えび　いか　かに なると　とうふ みそ　ぶた肉	牛乳	にんじん にら ピーマン	もやし　はくさい キムチ　たけのこ コーン　キャベツ	米　でん粉 杏仁どうふ 小麦粉	ごま油	638 24.4 16.5 2.56
		★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	木	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	634 24.7 21.3 2.02
5	金	むぎごはん	○	🦷 🦴 にくだんごとこんさいのカレー 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 ｽｷﾑﾐﾙｸ わかめ	にんじん	玉ねぎ　れんこん グリンピース　すいか きゅうり　コーン	米　麦	油 バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	652 23.1 17.1 2.21
8	月	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） 🦷		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	米　さとう じゃがいも	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	634 23.4 24.2 2.64
9	火	チャーメン 🦷	○	ぎょうざ ごもくあんかけ アーモンドこざかな 🦴	カルピス ポンチ 🦴	ぶた肉　いか えび　うずら卵 かまぼこ	牛乳 小魚	にんじん	キャベツ　はくさい 玉ねぎ　もやし　もも きくらげ　しいたけ 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 油	602 24.3 23.4 2.02
10	水	ごはん	○	あげだしどうふのおろしあんかけ にくじゃが わふうサラダ	水ようかん	とうふ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん　なめこ 玉ねぎ　えのきたけ グリンピース	米　さとう じゃがいも ようかん	油 ごま油	678 23.5 15.5 2.07
11	木	ごはん	○	マーボーナス ちゅうかふうマロニースープ きゅうりともやしのナムル		ぶた肉　大豆 みそ うずら卵 なると	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	なす　玉ねぎ　ねぎ たけのこ　はくさい きくらげ　きゅうり もやし	米　さとう でん粉 マロニー	ごま油 ごま	571 21.9 14.0 2.55
		★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。							
12	金	ごはん	○	いわしのピリからに たいえいのめぐみじる ほうれんそうのピーナッツあえ	ちばけんさん にんじん ゼリー	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 ゼリー さつまいも	油 ﾋﾟｰﾅｯﾂ	645 27.1 18.3 2.04
15	月	ごはん	○	さばのおろしに たまねぎとじゃがいものみそしる こまつなともやしのサラダ（ドレッシング）		さば　みそ とうふ　油あげ	牛乳 わかめ	こまつな	だいこん　玉ねぎ もやし　きゅうり	米 じゃがいも	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	601 23.9 20.2 1.83
16	火	アーモンド トースト	○	しろはなまめのポタージュ 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 ｽｷﾑﾐﾙｸ	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 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 ゼリー	ｱｰﾓﾝﾄﾞ バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	666 21.7 29.9 2.40
17	水	わかめごはん	○	かれいのみりんしょうゆやき とうがんとたまごのスープ もやしのカレーあえ	シークワーサー タルト	かれい 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　タルト さとう でん粉	油	660 26.6 20.7 2.71
18	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 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	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	629 25.5 17.2 2.51
19	金	ごはん ひじきふりかけ	○	まんだいのこうみあげ なすのみそしる ちぐさあえ		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　なす えのきたけ キャベツ　もやし	米　でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	629 30.0 19.5 2.42
22	月	ごはん	○	とりにくのシトラスマリネ とうふとわかめのみそしる じゃがいものカレーに	ミニジョア	とり肉　とうふ 油あげ　みそ ぶた肉　大豆	牛乳 わかめ ジョア	にんじん	玉ねぎ　ねぎ えのきたけ グリンピース	米　でん粉 さとう　米粉 じゃがいも	油 ごま油 バター	736 35.0 21.2 1.95
23	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 ｽｷﾑﾐﾙｸ チーズ	にんじん かぼちゃ トマト　ﾊﾟｾﾘ	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	643 27.8 24.3 2.96
24	水	ゆかりごはん	○	だいずとひじきのかきあげ（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 ひじき ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん こまつな	玉ねぎ　もやし えのきたけ キャベツ	米　小麦粉	油 ごま油 ごま	631 23.9 18.1 1.93
25	木	ごはん さけふりかけ	○	あじアーモンドフライ たまねぎとじゃがいものみそしる いそべあえ		あじ　とうふ みそ　さけ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	しめじ　玉ねぎ もやし	米 じゃがいも	ｱｰﾓﾝﾄﾞ 油	577 25.8 15.8 1.80
26	金	ごはん	○	ぼうぎょうざ わかめとトックのスープ ビビンバ	オレンジ シャーベット	ぶた肉　なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	はくさい　ねぎ コーン　ぜんまい ごぼう　もやし オレンジ	米　さとう トック	ごま油 ごま 油	693 24.3 13.8 2.26
29	月	ごはん	○	かにたまあまずあんかけ ちゅうかふうコーンスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	アセロラ ゼリー	かに　卵 とうふ　ハム 豆乳	牛乳	ブロッコリー	えのきたけ グリンピース 玉ねぎ　コーン	米　さとう でん粉 ゼリー	ごま油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ 油	657 25.3 19.1 2.06
30	火	ピタパン	○	とりにくのマーマレードやき 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 ｽｷﾑﾐﾙｸ	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 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	627 29.1 24.6 3.01

※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。

学校給食摂取基準（8～9歳）			月平均	
	エネルギー	650kcal		629
	たんぱく質	21.1～32.5g		24.6
	脂質	14.4～21.7g		19.8
	食塩相当量	2未満		2.40

かむと、出る出るだえきパワー！

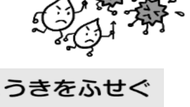
だえきは、体の中でいろいろなはたらきをしてくれます

消化を助ける

歯をきれいにする

だえきをたくさん出すためには、ひと口15～30回ぐらいを目安にかみましょう。

むし歯をふせぐ



びょうきをふせぐ

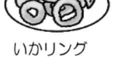
かみごたえのある料理

玄米ご飯

きんぴら

五目大豆

アーモンドいりこ



いかリング

今月の地元産

【にんじん】8日～19日、３０日伊藤耕佑（川上）
22日～26日伊東泰則（多良貝）
【クリームすいか】(志)出荷組合（久住）
【メロン】荻野宏彰（吉岡）
【さつまいも】　高木友哉（桜田）

○●○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。