



6月 献立予定表



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜	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 もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		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			たんぱく質	脂質
1	月	ごはん	○	厚焼きたまご いもち汁 キャベツの塩昆布あえ	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 いもち ゼリー	ごま ごま油	807	29.6	19.7	2.67
2	火	しよくぼん フルバーズ	○	かぼちゃグラタン トマトとたまごのスープ 寒天サラダ (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 ドレッシング	658	23.3	21.4	3.17
3	水	ごはん	○	かいせしゅうまい みそキムチスープ チンジャオロース	フルーツ あんじん	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 杏仁とうふ 小麦粉	ごま油	768	28.6	17.5	2.86
★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	キャラット ピラフ	○	とり肉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	813	31.5	25.9	2.39
5	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 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	817	27.6	19.4	2.55
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 ドレッシング	816	30.1	29.2	3.22
9	火	チャーメン	○	ぎょうざ 五目あんかけ アーモンド小魚	カルピス ポンチ	ぶた肉 とり肉 えび うすら卵 かまぼこ いか	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 小麦粉	アーモンド ごま油	744	29.6	28.8	2.48
10	水	ごはん	○	揚げだし豆腐のおろしあんかけ 肉じゃが 和風サラダ	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 グリーンピース	米 さとう じゃがいも ようかん	油 ごま油	830	27.8	16.8	2.47
11	木	ごはん	○	マーボーナス 中華風マロニースープ きゅうりともやしのナムル		ぶた肉 大豆 みそ うすら卵 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	721	26.3	15.9	3.01
★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	○	いわしのピリ辛煮 大米の恵み汁 ほうれん草のピーナッツあえ	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 ピーナッツ	818	33.3	21.8	2.45
15	月	ごはん	○	さばのおろし煮 たまねぎとじゃがいものみそしる 小松菜ともやしのサラダ (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	ドレッシング	756	28.8	23.1	2.07
16	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 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 クレープ 糖 ゼリー	アーモンド バター ドレッシング	867	28.0	35.9	3.14
17	水	わかめごはん	○	かれいのみりんしょうゆやき 冬瓜とたまごのスープ もやしのカレーあえ	シークワサー 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	805	31.8	22.9	3.28
18	木	ごはん	○	ぶたどんのぐ えびだんごのすまし汁 きゅうりの南蛮漬	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	784	30.3	19.5	2.99
19	金	ごはん ひじきふりかけ	○	まんだいの香味揚げ なすのみそ汁 千草あえ		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	795	36.4	22.8	2.81
22	月	ごはん	○	とり肉のシトラスマリネ とうふとわかめのみそ汁 じゃがいものカレー煮	ミニシヨア	とり肉 とうふ 油あげ みそ ぶた肉 大豆	牛乳 わかめ シヨア	にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきたけ グリーンピース	米 でん粉 さとう 米粉 じゃがいも	油 ごま油 バター	872	39.2	22.5	2.19
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 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	801	33.8	28.3	3.63
24	水	ゆかりごはん	○	大豆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 ひじき ヨーグルト	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	781	28.3	20.6	2.17
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汁 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	アーモンド 油	707	29.4	17.1	2.00
26	金	ごはん	○	ほうぎょうざ わかめとトックのスープ ピザパン	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	840	28.5	15.2	2.59
29	月	ごはん	○	かに玉甘酢あんかけ 中華風コーンスープ 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 グリーンピース 玉ねぎ コーン	米 さとう でん粉 ゼリー	油 アーモンド 油	816	30.6	22.1	2.42
30	火	ピザパン	○	とりにくのマーレード焼き 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 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	ピザパン スパゲッティ マーレード	油 ドレッシング	773	36.2	30.0	3.59

※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。

よくかんで食べよう!

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



今月
元の
産

【にんじん】 8日~19日、30日伊藤耕祐 (川上)
22日~26日伊東泰則 (多良良)
【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】 高木友哉 (根田)

〇〇お知らせ〇〇〇

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 (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	790 30.4 22.6 2.73
--------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------