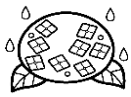


2020年



6がつ こんだてよていひょう



成田市学校給食センター大栄分所[幼稚園]

日	曜	献立名			主な材料とその働き					
		主食	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 もとになる	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1	月		あつやきたまご いもち汁 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	こんぶ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	いもち ゼリー	ごま ごま油
2	火		かぼちゃグラタン トマトとたまごのスープ かんでんサラダ (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	でん粉	油 ドレッシング
3	水		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 あんじん	えび いか かに なると とうふ みそ ぶた肉		にんじん にら ピーマン	もやし はくさい キムチ だけのこ コーン キャベツ	でん粉 杏仁豆腐 小麦粉	ごま油
		★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。☺マークはかみこたえのある料理です。					
4	木		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	もち コンポート	とり肉 ウィンナー		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	マカロニ じゃがいも	油
5	金		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	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		油 バター ドレッシング
8	月		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)		卵 ベーコン ウィンナー		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	さとう じゃがいも	油 ドレッシング
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 ボンチ	ぶた肉 いか えび うすら卵 かまぼこ	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 しんじけ ハイン りんご みかん	チャーメン ゼリー	アーモンド ごま油 油
10	水		あげだしとうふのおろしあんかけ にくじゃが わふうサラダ		とうふ ぶた肉	のり	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ 玉ねぎ えのきだけ グリーンピース	さとう じゃがいも ようかん	油 ごま油
11	木		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 うすら卵 なると		にんじん ピーマン こまつな	なす 玉ねぎ ねぎ だけのこ はくさい きくらげ きゅうり もやし	さとう でん粉 マロニー	ごま油 ごま
		★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		いわしのビリからに だいたいめぐみじる 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		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	さとう でん粉 ゼリー さつまいも	油 ピーナッツ
15	月		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	わかめ	こまつな	だいこん 玉ねぎ もやし きゅうり	じゃがいも	ドレッシング
16	火	ふりかけ	しろはなまめのポタージュ ツナサラダ (ドレッシング)	チョコレート ムース	ベーコン ひよこ豆 白花豆 ツナ	牛乳 わかめ ひじき	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	ムース	バター ドレッシング
17	水		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	シークワサー タルト	かれい とうふ とり肉 卵 ハム		にんじん	とうがん ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	タルト さとう でん粉	油
18	木		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	ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ しんじけ ねぎ しめじ きゅうり	さとう	ごま油
19	金		まんだいのこうみあげ なすのみそしる ちくさあえ		まんだい とうふ みそ 油あげ		にんじん ほうれん草	ねぎ なす えのきだけ キャベツ もやし	でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま
22	月		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	わかめ ジョア	にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきだけ グリーンピース	でん粉 さとう 米粉 じゃがいも	油 ごま油 バター
23	火		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	さとう	油
24	水		だいす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	ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし えのきだけ キャベツ	小麦粉	油 ごま油 ごま
25	木	ふりかけ	あじアーモンドフライ いそべあえ たまねぎとじゃがいものみそしる		あじ とうふ みそ さけ	のり	にんじん ほうれん草	しめじ 玉ねぎ もやし	じゃがいも	アーモンド 油
26	金		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	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	さとう トック	ごま油 ごま 油
29	月		かにたまあますあんかけ 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		ブロッコリー	えのきだけ グリーンピース 玉ねぎ コーン	さとう でん粉 ゼリー	ごま油 アーモンド 油
30	火	カレー スパゲッティ	とりにくのマーマレードやき 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	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	スパゲッティ マーマレード	油 ドレッシング

※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。

口腔機能をアップ!

口のまわりの筋肉を鍛え、
発音がよくなったり、
表情が豊かになる。

運動機能をアップ!

強くかみしめることで力をより発揮
できる。バランス感覚も整う。

噛みんぐ30

ひと口30回、
よくかむと
こんないいことが
あるよ!

危険を察知!

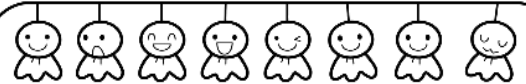
異物などをいち早くとらえ、
安全性が増す。

心を豊かにする!

よく味わうことの楽しさを知り、
味覚が発達する。ストレスがやわら
リラックスできる。

体を健康にする!

だ液がよく出て、消化を助けたり、
むし歯の予防になる。だ液中の免疫
物質もはたらく。



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】㊤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)