



# 6月 よていこんだてひょう



令和3年 6月は、食育月間です。普段の食生活をふりかえってみましょう！

成田市学校給食センター・玉造分所（小学校）

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					I材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと			
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1	火	○	ごはん	ごぼうサラダ キーマカレー びわ	こめ	あぶら ごま	ぶたにく だいす	牛乳	ピーマン にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ セロリ しょうが にんにく りんご びわ	670 24.4 20.1 1.66	
2	水	○	むぎごはん	ガイヤーン なまあげのみそいため たまごとコーンのスープ	こめ むぎ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	とりにく みそ ぶたにく なまあげ たまご ベーコン	牛乳	にんじん ちんげんさい ピーマン	たまねぎ コーン ながねぎ にんにく しょうが しいたけ	651 34.5 21.1 2.64	
3	木	○	きなこ あげパン	にんじんのマリネ ポークビーンズ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ツナ ベーコン きなこ だいす	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり	680 29.2 25.6 2.32	
<b>&lt;歯と口のけんこう週間&gt;</b>				さけのしおやき		こめ さといも		さけ とりにく		ほうれんそう		693
4	金	○	ごはん	ちりめんじゃこサラダ ちくぜんに かみかみグミ	こめ さといも さとう グミ	ごまあぶら	さけ とりにく うすらたまご	牛乳 のり ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん だいこん しいたけ	32.7 22.9 2.58	
7	月	○	ごもくごはん	とりにくのマーマレードやき かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) なすのみそ汁	こめ さとう マーマレード	アーモンド マヨネーズ	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	なす ながねぎ たまねぎ えだまめ たけのこ ごぼう にんにく しいたけ	651 28.7 18.8 3.19	
8	火	○	パンネ ミートソース	ほきレモンふうみやき アスパラガスサラダ(ドレッシング) こめこドック	パンネ パンこ こめこドック	バター	ほき ぶたにく ハム	牛乳	アスパラガス にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ ズッキーニ なす マツタケ レモン	594 30.3 22.2 3.14	
9	水	○	むぎごはん	ぎょうざ(2こ) はっぼうさい フルーツジュレ	こめ こむぎこ でんぶん むぎ さとう セリー	ごまあぶら あぶら	ぶたにく いか えび うすらたまご	牛乳	にんじん にら ちんげんさい	キャベツ たまねぎ ながねぎ たけのこ きくらげ みかん ちも バインアップル	707 30.7 21.0 2.17	
10	木	○	コッペパン スライス	フランクフルトバーベキューソース ラタトゥイユ パンプキンポタージュ	パン こめこ さとう	バター オリーブオイル なまクリーム	フランクフルト ベーコン	牛乳	かぼちゃ トマト パセリ ピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	651 23.9 28.5 3.59	
11	金	○	ごはん	さばのカレーやき ちんげんさいのナムル にくだんごスープ	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	さば ぶたにく とりにく	牛乳	ちんげんさい こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが もやし ながねぎ	651 26.5 27.6 2.41	
<b>&lt;千葉県民の日こんだて&gt;</b>				いわしタルタルフライ		こめ さといも		いわし とりにく		ほうれんそう		673
14	月	○	ごはん (なのはなふりかけ)	ほうれんそうののりあえ けんちんじる にんじんゼリー	こめ さといも さとう こむぎこ パンこ でんぶん ゼリー	あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	とうふ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな なのはな パセリ	だいこん ながねぎ しいたけ たまねぎ えのきだけ ごぼう	22.9 22.1 2.19	
16	水	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	ぶたにく ハム とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	きゅうり コーン だいこん ながねぎ しょうが にんにく	662 26.1 26.0 2.40	
17	木	○	しょくパン (ブルーベリージャム)	シェパーズパイ シーフードサラダ かぶのクリームに	パン さとう じゃがいも こめこ ジャム こむぎこ	バター なまクリーム オリーブオイル	いか えび ツナ ぶたにく とりにく	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ エリンギ	692 30.7 25.0 2.68	
18	金	○	ごはん	あじピリからやき さんしょくどんのぐ キャベツのみそしる ももゼリー	こめ さとう ふ セリー	あぶら	とりにく とうふ あじ みそ たまご	牛乳	こまつな	キャベツ たまねぎ えのきだけ えだまめ しょうが	662 34.1 17.0 2.46	
21	月	○	ごはん	とりささみのあまからだれ ツナとやさいのからしあえ とうがんのかきたまじる	こめ でんぶん てんぷらこ さとう	あぶら	とりにく ツナ とうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	ちやし とうがん しいたけ ながねぎ	645 29.2 18.1 2.24	
<b>加良部小学校の6年生が考えたこんだて</b>				ほっけのいちやほし つぼづけ みそしる ヨーグルト		こめ じゃがいも ごま		ぶたにく ほっけ とうふ みそ		牛乳 わかめ ヨーグルト		654
22	火	○	わかめごはん	ほっけのいちやほし つぼづけ みそしる ヨーグルト	こめ じゃがいも ごま	あぶら	ぶたにく ほっけ とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ だいこん	29.4 16.4 3.38	
23	水	○	むぎごはん (なっとう)	ぎゅうにくコロケ(ソース) いんげんのごまあえ さわにわん	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ ぎゅうにく なっとう	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし たけのこ たまねぎ だいこん えのきだけ ながねぎ	686 24.6 18.6 2.39	
24	木	○	まるパン スライス (スライスチーズ)	ハンバーグトマトソース こんにゃくサラダ ABCマカロニスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	ちんげんさい にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン セロリ マツタケ	641 28.4 27.4 3.47	
<b>加良部小学校の6年生が考えたこんだて</b>				シルバーのさいきょうやき ひじきのごもくに とんじる むらさきいもチップス		こめ さとう じゃがいも むらさきいも		とりにく だいす シルバー みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ		牛乳 ひじき		631
25	金	○	ごはん	シルバーのさいきょうやき ひじきのごもくに とんじる むらさきいもチップス	こめ さとう じゃがいも むらさきいも	あぶら	とりにく だいす シルバー みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう えだまめ ながねぎ	30.2 18.5 2.48	
28	月	○	ごはん	いかのてりやき はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ はるさめ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	いか とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ しいたけ ながねぎ にんにく しょうが	667 32.7 18.4 3.00	
29	火	○	むぎごはん	コールスローサラダ チキンカレー れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく みかん りんご	686 22.3 18.9 1.81	
<b>加良部小学校の6年生が考えたこんだて</b>				とりにくのからあげ えだまめ にくじゃが メロン		こめ でんぶん じゃがいも こむぎこ さとう		とりにく ぶたにく		牛乳		708
30	水	○	ごはん	とりにくのからあげ えだまめ にくじゃが メロン	こめ でんぶん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ にんにく メロン しょうが	33.1 19.2 2.45	

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。  
★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
★8,14,18,22,30日のデザート、23日の納豆は、学校配送です。  
★6月分の給食費口座振替日は、8月2日(月)です。お早めに口座へのお金をお願いします。

学校給食摂取基準(3・4年生)		月平均
熱量	650kcal	665
たんぱく質	24.4g(範囲21.1g~32.5g)	28.8
脂質	18.1g(範囲14.4g~21.7g)	21.6
食塩相当量	2.0g以下	2.60