



# 6月 こんだてよていひょう



2021年

大栄みらい学園 (前期課程)

成田市学校給食センター大栄分所

日	曜	献立名				主な材料とその働き					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		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		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	火	黒食パン アップルがゆ	○	なつやさいのトマトソースグラタン ビーフシチュー わかめサラダ (ドレッシング)		ぶた肉 牛肉	牛乳 チーズ わかめ	トマト アスパラ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ スパイ なす コーン マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ じゃがいも ジャム	生クリーム 油 ドレッシング	659 22.1 25.9 3.60
2	水	ごはん	○	はんぺんチーフフライ (ソース) うすら卵スープ きゅうりの風味づけ	やさいと果物 のゼリー	はんぺん とり肉 うすら卵	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	玉ねぎ きゅうり	米 パン粉 でん粉 さとう ゼリー	油 ごま油	678 24.7 19.6 2.86
3	木	ごはん	○	ブルコギ 春雨とちくわのスープ チョレギサラダ	アセロラ ゼリー	牛肉 ちくわ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草 にら きぬさや	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう 春雨 ゼリー	ごま ごま油	606 21.7 16.8 2.66
★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	金	ゆかりごはん	○	大豆とひじきのかきあげ (てんつゆ) はんぺんと玉子のすましじる キャベツのおかか和え	ヨーグルト	大豆 はんぺん 卵 とり肉 かつお節	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ごまつな	玉ねぎ コーン えのきたけ もやし キャベツ	米 小麦粉	油 ごま ごま油	650 26.1 19.2 2.73
7	月	ごはん	○	いかのてりやき どさんこじる ごまつなごま和え	りんご	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	玉ねぎ コーン キャベツ もやし りんご	米 さとう じゃがいも	バター 油 ごま	590 28.9 14.2 1.48
8	火	チャーメン	○	えだめしゅうまい ごもくあんかけ かみかみこんさいサラダ (ドレッシング)	パイ クレープ	ぶた肉 いか えび うすら卵 たら かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ ほうれん草 きくらげ もやし しいたけ きゅうり コーン	チャーメン でん粉 小麦粉 クレープ	ごま油 油 ドレッシング	670 29.2 32.6 2.50
9	水	ごもくごはん	○	さけのしおこうじやき のっぺいじる わふうサラダ		とり肉 油あげ さけ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ごぼう だけのこ ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	米 さといも でん粉 さとう	油	618 30.5 20.0 2.37
10	木	ごはん	○	ぎょうざ ちゅうかふう玉子スープ チンジャオロース	歯と口の 健康週間ゼリー	ぶた肉 とり肉 卵 とうふ	牛乳	にら ビーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ きくらげ ねぎ だけのこ	米 小麦粉 でん粉 ゼリー	ごま油	632 24.9 18.0 2.30
11	金	むぎごはん	○	にくだんごとんさいのカレー かんてんサラダ (ドレッシング)	クリーム すいか	とり肉 ぶた肉	牛乳 スチムルク わかめ	にんじん アスパラ	玉ねぎ れんこん グリーンピース きゅうり コーン	米 麦 でん粉	油 バター ドレッシング	673 21.9 19.4 2.17
14	月	ごはん	○	いわしのピリ辛煮 大栄のめくみじる ほうれん草のアーモンド和え	千葉県産 牛乳プリン	いわし ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	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 でん粉 さとう アツ さつまいも	油 アーモンド	701 33.5 20.4 2.06
16	水	ごはん	○	ぶた肉のさんみやき かきたまじる 切干大根のいため煮		ぶた肉 とうふ なると 卵 とり肉 油あげ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな いんげん	ねぎ えのきたけ 玉ねぎ 切干大根 しいたけ	米 でん粉 さとう	ごま ごま油 油	690 33.2 25.3 2.54
17	木	ごはん ふりかけ	○	まんだいのこうみあげ なすとじゃがいものみそしる ちくさかえ	ひゅうがなつ 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 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 ごま油	697 31.8 19.8 2.41
18	金	キャロット ピラフ	○	とり肉のレモンベッパー焼き コンソメスープ アスパラときのこのソテー		とり肉 アスパラ ウインナー	牛乳	にんじん じゃがいも 赤ピーマン ブロッコリー パプリカ	コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ エリンギ マッシュルーム	米 じゃがいも	油	659 26.3 25.8 2.20
21	月	ごはん かんこくふう あじつけのり	○	はるまき みそワタンスープ くらげのあえもの	ぶどうゼリー	ぶた肉 えび なると みそ とり肉	牛乳 わかめ のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり	米 春雨 小麦粉 さとう ワタナン ゼリー	油 ごま ごま油	727 25.1 23.1 3.24
22	火	ピタパン	○	とり肉のマーマレード焼き カレースパゲティ カリカリ豆サラダ (ドレッシング)		とり肉 アスパラ ツナ 大豆 いんげん豆	牛乳 スチムルク	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり	ピタパン マーマレード スパゲティ	油 ドレッシング	687 30.3 29.8 3.00
23	水	ごはん	○	あじの揚げ煮 さつまいものみそしる キャベツのしおこんぶあえ		あじ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	ごまつな	玉ねぎ きゅうり キャベツ ねぎ	米 でん粉 さつまいも	ごま ごま油	607 28.3 14.1 1.90
24	木	ごはん	○	ぶた肉の具 えびだんごのすましじる ツナサラダ (ドレッシング)	さくらんぼ ゼリー	ぶた肉 かまぼこ えび ツナ	牛乳	にんじん ごまつな アスパラ	玉ねぎ しいたけ ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	米 さとう でん粉 ゼリー	油 ドレッシング	689 26.4 22.9 2.11
25	金	ごはん	○	マーボーナス ちゅうかふうコーンスープ きゅうりともやしのナムル	ももの あんにととうふ	ぶた肉 大豆 みそ 卵 とうふ 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ ねぎ だけのこ コーン もやし きゅうり きくらげ	米 さとう でん粉 杏仁豆腐	ごま油 ごま	692 24.7 22.9 2.13
28	月	わかめごはん	○	さばのごまみそやき とうふとえのきのみそしる コーンサラダ		さば みそ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん アスパラ	えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米	ごま	627 26.7 24.1 2.29
29	火	丸パン	○	ハンバーグトマトソースかけ 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 スチムルク チーズ	トマト じゃがいも かぼちゃ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン メロン	パン さとう	油	659 28.4 25.5 2.86
30	水	ごはん	○	とうふステーキおろしあんかけ とんじる やさいのごまあえ	水ようかん	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれん草	だいこん しめじ ごぼう ねぎ キャベツ もやし	米 でん粉 じゃがいも さとう ようかん	油 ごま	651 28.1 15.7 1.82

※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)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	660 26.0 20.7 2.33
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

### かむことの効果

◇肥満予防  
よくかんで、ゆっくりに食べることで満腹感を得ることが出来ます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ  
かむことで、唾液がたまりやすくなります。唾液の働きによって、おし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする  
食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ  
しっかりと噛むと、脳の近くの脳の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

## よくかんで食事をしましょう

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



## かみごたえのある食品をとり入れよう

固いもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど



## 今月の地元産は...

- 【豚肉】 14日・24日 飯田裕一 (大栄十倉)
- 【さつまいも】 14日・23日 高木友哉 (桜田)
- 【にんじん】 14日~18日 伊東泰則 (多良貝)  
21日~25日 伊藤耕佑 (川上)  
28日~30日 北崎正博 (一坪田)
- 【クリームすいか】 11日 出荷組合 (久住)
- 【メロン】 29日 荻野宏彰 (吉岡)

## お知らせ

6月分の給食費は、8月2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。