



# 6月 こんだてよていひょう



2021年

大栄みらい学園 (後期課程)

成田市学校給食センター大栄分所

日	曜日	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 もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		
						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	○	夏野菜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	823 27.1 30.3 4.49
2	水	ごはん	○	はんぺんチーズフライ (ソース) うずら卵スープ 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 うずら卵	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	823 28.9 22.2 3.21
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	750 25.9 18.9 3.15
★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汁 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	800 30.8 21.8 3.15
7	月	ごはん	○	いかの照り焼き どさんご汁 小松菜のごま和え	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	733 34.7 15.7 1.75
8	火	チャーメン	○	枝豆しゅうまい 五目あんかけ かみかみこんさいサラダ (ドレッシング)	パイン クレープ	ぶた肉 いか えび うずら卵 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	812 34.4 38.9 2.85
9	水	ごもくごはん	○	さけのしおこうじ焼き のっぺい汁 和風サラダ		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	773 36.6 22.7 2.81
10	木	ごはん	○	ぎょうざ 中華風玉子スープ 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	770 29.5 19.3 2.70
11	金	むぎごはん	○	肉団子とこんさいのカレー 寒天サラダ (ドレッシング)	クリーム すいか	とり肉 ぶた肉	牛乳 スチムミルク 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	835 26.1 21.6 2.53
14	月	ごはん	○	いわしのピリ辛煮 大栄のめくみ汁 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	824 36.2 21.8 2.48
16	水	ごはん	○	ぶた肉のさんみ焼き かきたま汁 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	885 41.4 31.0 3.02
17	木	ごはん ふりかけ	○	まんだいの香味揚げ なすとじゃがいものみそ汁 干草和え	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	865 38.4 23.0 2.80
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	849 33.5 31.4 2.64
21	月	ごはん かんこくふう あじつけのり	○	春巻き みそワタンスープ くらげの和え物	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	866 29.9 24.6 3.73
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 スチムミルク	にんじん ビーマン	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	834 37.4 35.2 3.59
23	水	ごはん	○	あじの揚げ煮 さつまいものみそ汁 キャベツの塩昆布和え		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	759 33.7 15.7 2.24
24	木	ごはん	○	ぶた肉の具 えびだんごのすまし汁 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	847 31.7 25.9 2.49
25	金	ごはん	○	マーボーナス 中華風コンソメスープ 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 ビーマン	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	856 29.8 26.2 2.52
28	月	わかめごはん	○	さばのごまみそ焼き とうふとえのきのみそ汁 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	789 32.2 28.1 2.72
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 スチムミルク 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	817 34.5 29.6 3.52
30	水	ごはん	○	とうふステーキおろしあんかけ とんじる やさしいごま和え	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	785 32.8 16.9 2.07

※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	814 31.2 23.7 2.75
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

## かみごたえのある食べ物を食べよう

<p><b>硬いもの</b></p>	<p><b>食物繊維が多いもの</b></p>	<p><b>弾力性のあるもの</b></p>
--------------------	-------------------------	------------------------



やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力はしだいに弱くなってしまいます。  
ふだんからかみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。

### 今月の地元産は...

- 【豚肉】 14日・24日 飯田裕一 (大栄十余三)
- 【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。