



# 6月 よていこんだてひょう

毎年6月は 食育月間です！

令和4年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

| 日  | ようび | 牛乳 | こんだてめい                    |   | おもなざいりょう                             |   |  |              | エネルギー (kcal)                       | たんぱく (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<br>(ほかのたべものへんしんをたすける) |     |
|    |     |    |                           |   | たんすいかぶつ<br>炭水化物                      | しじつ<br>脂質   | たんぱく質                                      | むきしじつ<br>無機質 |                                    |   |        |           | ビタミン                                 |     |
| 1  | 水   | ○  | ごはん                       | とりにくのガーリックに<br>もやしのカレーあえ<br>かきたまみそしる にんじんゼリー      | こめ さとう<br>ゼリー                        | あぶら   | とりにく ハム<br>とうふ たまご<br>みそ                   | 牛乳           | にんじん<br>こまつな                       | しょうが にんにく<br>もやし きゅうり<br>たまねぎ まいだけ                              | 603    | 30.4      | 16.0                                 | 2.2 |
| 2  | 木   | ○  | ごはん<br>(のりつくだに)           | さばのねぎみそやき<br>ほうれんそうのおひたし<br>しおあじにくじゃが             | こめ さとう<br>じゃがいも                      | ごまあぶら   | さば みそ<br>かつおぶし<br>ふたにく                     | 牛乳<br>のり     | ほうれんそう<br>にんじん<br>はねぎ              | もやし にんにく<br>たまねぎ ながねぎ   | 699    | 25.2      | 26.3                                 | 2.1 |
| 3  | 金   | ○  | ごはん                       | こいするぶたのソテーマッシュルームソースがけ<br>ゆかりあえ<br>★つみれじる かみかみグミ  | こめ さとう<br>でんぶん<br>グミ                 | あぶら   | ふたにく<br>とりにく<br>いわし たら<br>みそ               | 牛乳           | にんじん<br>こまつな                       | たまねぎ マッシュルーム<br>にんにく きゅうり<br>キャベツ しょうが<br>ながねぎ こほう<br>だいこん      | 646    | 27.7      | 18.8                                 | 2.2 |
| 6  | 月   | ○  | ごはん<br>(なっとう)             | チーバクんのあつやきたまご<br>なすみそいため<br>のりスープ                 | こめ さとう<br>でんぶん                       | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま  | なっとう みそ<br>たまご かまぼこ<br>ふたにく<br>あつあげ        | 牛乳<br>のり     | にんじん<br>ピーマン                       | にんにく しょうが<br>なす たけのこ<br>たまねぎ えのきたけ<br>はくさい ながねぎ                 | 666    | 29.5      | 23.5                                 | 2.5 |
| 7  | 火   | ○  | きらりもちいり<br>えだまめごはん        | キャベツたっぶりバーグ<br>れんこんのごまマヨあえ<br>ちばのめぐみみそしる メロン      | こめ おおむぎ<br>さとう<br>でんぶん<br>さつまいも      | ごま<br>あぶら   | ふたにく<br>とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ               | 牛乳<br>こんぶ    | にんじん<br>こまつな                       | えだまめ たまねぎ<br>キャベツ セロリ コーン<br>れんこん きゅうり<br>ながねぎ だいこん<br>しいたけ メロン | 671    | 28.3      | 19.4                                 | 2.3 |
| 8  | 水   | ○  | こめこパン<br>(なりたの<br>いちごジャム) | かぼちゃグラタン<br>さつまいものパリパリサラダ<br>うずらたまごのスープ           | パン でんぶん<br>こむぎこ<br>パンこ さとう<br>さつまいも  | あぶら<br>バター  | とりにく<br>ベーコン<br>うずらたまご<br>とうふ              | 牛乳<br>チーズ    | かぼちゃ<br>にんじん<br>チンゲンサイ             | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり しめじ<br>しょうが いちご<br>レモンかじゅう                    | 767    | 29.1      | 31.5                                 | 2.7 |
| 9  | 木   | ○  | ごはん                       | いわしサクサクあげ<br>いんげんのうめあえ<br>★とりどせふうしる ミニトマト         | こめ さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>パンこ        | あぶら<br>ごまあぶら  | いわし とうふ<br>かまぼこ なた<br>かつおぶし みそ<br>とりにく     | 牛乳           | さやいんげん<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>トマト    | キャベツ うめ<br>しょうが ながねぎ<br>だいこん                                    | 614    | 25.8      | 19.0                                 | 2.0 |
| 10 | 金   | ○  | ごはん                       | ちばのやさいのわふうカレー<br>きゅうりととりにくのあえもの<br>なりたさんクリームすいか   | こめ さといち<br>いんげんまめ<br>さとう<br>こむぎこ     | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま  | ふたにく<br>とりにく                               | 牛乳           | にんじん<br>こまつな                       | しょうが にんにく<br>たまねぎ ながねぎ<br>だいこん きゅうり<br>もやし すいか                  | 656    | 24.1      | 17.0                                 | 2.2 |
| 13 | 月   | ○  | てっぼうづけ<br>まぜごはん           | もりのコロケットマトソースがけ<br>ひじきサラダ びわ<br>しょくひんロスをへらそうみそしる  | こめ さとう<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>こむぎこ パンこ | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら  | あぶらあげ みそ<br>とりにく たまご<br>ツナ ふたにく<br>とうふ にほし | 牛乳<br>ひじき    | こまつな トマト<br>にんじん<br>ピーマン<br>ほうれんそう | うり たまねぎ かぶ<br>マッシュルーム にんにく<br>キャベツ コーン<br>れんこん びわ               | 679    | 27.7      | 19.7                                 | 2.4 |
| 14 | 火   | ○  | ごはん                       | ★さんがやき<br>ほうれんそうわふうサラダ<br>ごもくじる きゅうにゅうプリン         | こめ さとう<br>パンこ プリン<br>でんぶん<br>さといち    | ごま<br>あぶら   | あじ とりにく<br>みそ たまご<br>ふたにく<br>あぶらあげ         | 牛乳<br>のり     | しそ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな       | ながねぎ たまねぎ<br>しょうが えのきたけ<br>だいこん                                 | 621    | 28.6      | 17.4                                 | 2.3 |
| 16 | 木   | ○  | むぎごはん                     | やきとりどんのぐ (きざみのり)<br>おあげサラダ さわにわん<br>パイナップルケーキ     | こめ おおむぎ<br>さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ       | あぶら<br>ごま<br>アーモンド  | とりにく<br>あぶらあげ<br>ふたにく たまご<br>とうにゅう         | 牛乳<br>のり     | ほうれんそう<br>にんじん<br>みずな              | しょうが たまねぎ<br>ながねぎ キャベツ<br>だいこん しいたけ<br>パイナップル                   | 714    | 29.0      | 24.2                                 | 2.2 |
| 17 | 金   | ○  | ソフトめん                     | ちゃんぽんスープ<br>にくだんごもちごめむし<br>ブロッコリーサラダ ひとくちみかんゼリー   | ソフトめん<br>こめ さとう<br>でんぶん<br>ゼリー       | ごまあぶら<br>あぶら  | ふたにく いか<br>かまぼこ みそ<br>とうにゅう                | 牛乳           | にんじん<br>ブロッコリー<br>チンゲンサイ           | しょうが ながねぎ<br>たまねぎ しいたけ<br>もやし コーン<br>はくさい しめじ                   | 682    | 34.9      | 21.4                                 | 2.5 |
| 20 | 月   | ○  | ごはん                       | さけのこうみやき<br>ふたにくとキャベツのマヨしょうゆいため<br>けんちんじる あじさいゼリー | こめ さとう<br>さといち<br>ゼリー                | あぶら   | さけ ふたにく<br>とりにく とうふ                        | 牛乳           | にんじん<br>ピーマン                       | にんにく しょうが<br>ながねぎ キャベツ<br>こほう だいこん                              | 626    | 30.7      | 17.0                                 | 2.3 |
| 21 | 火   | ○  | パセリライス                    | チキンマリネ<br>アーモンドあえ<br>コーンポタージュ                     | こめ さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ               | オリーブオイル<br>あぶら<br>アーモンド   | とりにく                                       | 牛乳<br>クリーム   | パセリ<br>パプリカ<br>ほうれんそう<br>にんじん      | たまねぎ キャベツ<br>コーン  | 677    | 25.5      | 17.9                                 | 2.5 |
| 22 | 水   | ○  | ごはん                       | さわらのてりやき<br>じゃがいものきんぴら<br>こまつなのみそしる ココアだいず        | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                   | ごま<br>あぶら<br>ココア  | さわら ふたにく<br>ベーコン みそ<br>だいず                 | 牛乳           | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな             | こほう しめじ<br>もやし たまねぎ<br>たけのこ                                     | 651    | 29.0      | 19.5                                 | 1.9 |
| 23 | 木   | ○  | セサミトースト                   | シーフードサラダ<br>メキシカンシチュー<br>さくらんぼ                    | パン さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ              | バター<br>ごま<br>あぶら  | いか えび ツナ<br>ふたにく<br>とうにゅう                  | 牛乳           | ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト              | たまねぎ コーン<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>さくらんぼ                         | 645    | 26.9      | 25.2                                 | 2.6 |
| 24 | 金   | ○  | ごはん                       | にらたまあんかけ<br>やきにくサラダ トックスープ<br>シークワサータルト           | こめ さとう<br>でんぶん<br>トック タルト            | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら  | たまご ハム<br>ふたにく<br>とりにく                     | 牛乳           | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ               | たまねぎ たけのこ<br>きくらげ しょうが<br>きゅうり ながねぎ<br>キャベツ だいこん                | 666    | 25.3      | 19.8                                 | 2.6 |
| 27 | 月   | ○  | むぎごはん                     | ガパオライスのぐ<br>キャベツサラダ<br>ふわふわたまごスープ                 | こめ おおむぎ<br>さとう<br>でんぶん<br>パンこ        | ごまあぶら<br>あぶら  | ふたにく<br>とりにく<br>かにかまぼこ<br>たまご              | 牛乳<br>チーズ    | ピーマン<br>パプリカ<br>にんじん<br>ほうれんそう     | にんにく たまねぎ<br>しめじ きゅうり<br>キャベツ コーン                               | 625    | 27.9      | 18.8                                 | 2.0 |
| 28 | 火   | ○  | ごはん                       | かきあげ(つゆ)<br>こまつなのごまあえ<br>とんじる ヨーグルト               | こめ こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも              | あぶら<br>ごま   | ちくわ だいず<br>ツナ ふたにく<br>とうふ みそ               | 牛乳<br>ヨーグルト  | にんじん<br>みつば<br>こまつな                | たまねぎ まいだけ<br>もやし だいこん<br>こほう ながねぎ                               | 681    | 26.1      | 18.6                                 | 2.4 |
| 29 | 水   | ○  | スパゲティ<br>カレーミート<br>ソース    | シイラのハーブやき<br>えだまめサラダ<br>パンダパン                     | スパゲティ<br>さとう パン<br>こむぎこ              | オリーブオイル<br>ごまあぶら  | ふたにく だいず<br>シイラ                            | 牛乳<br>わかめ    | にんじん<br>トマト<br>パセリ                 | たまねぎ にんにく<br>セロリ きゅうり<br>もやし えだまめ                               | 624    | 31.4      | 21.9                                 | 2.2 |
| 30 | 木   | ○  | ごはん                       | とりにくのレモンしょうゆやき<br>あつあげのみそに<br>せんばじる れいとうみかん       | こめ さとう<br>でんぶん<br>さといち               |  | とりにく<br>ふたにく<br>あつあげ みそ<br>さば              | 牛乳           | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな             | たまねぎ だいこん<br>しいたけ ながねぎ<br>しょうが みかん<br>レモンかじゅう                   | 638    | 31.8      | 15.5                                 | 2.1 |

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。  
★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
★6月分給食費の振替日は8月1日(月)です。

【千葉県民の日特別企画！千葉県でとれる食べ物を味わおう！！】  
6月15日の千葉県民の日にちなみ、千葉県や成田市でとれる食材を多く使った給食を用意します。千葉県の郷土料理である、つみれ汁・鶏とせ風汁・さんが焼きにもご注目ください。  
千葉県の豊かな自然の恵みに感謝しながら食べてほしいと思います。

| 学校給食摂取基準(8~9歳) |                     | 6月平均 |
|----------------|---------------------|------|
| 熱量:            | 650kcal             | 660  |
| たんぱく質:         | 26.8g(範囲21.1~32.5g) | 28.3 |
| 脂質:            | 18.1g(範囲14.4~21.7g) | 20.4 |
| 食塩相当量:         | 2.0g以下              | 2.3  |