令和5年　6月　# よていこんだてひょう

大栄分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
1	木	○	ごはん	ハンバーグ和風ねぎソース ほうれん草と油あげのみそ汁 小松菜のごまあえ	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま	584 23.7 18.5 2.2
2	金	○	ごはん	春巻き ワンタンスープ くらげのあえもの みかんゼリー	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ しいたけ	米 ワンタン 砂糖 ゼリー 小麦粉 春雨 でん粉 小麦粉 米粉	油 ごま油	668 19.3 20.3 2.4
			★歯と口の健康週間★（４日～１０日）マークは噛みごたえのある料理です。								
5	月	○	ごはん	ぶたどんの具 けんちん汁 ごまずあえ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖	ごま ごま油	631 27.1 21.4 2.4
6	火	○	パンダパン	かぼちゃグラタン スパゲティミートソース イタリアンサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） カル鉄ヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト チーズ	にんじん トマト パプリカ かぼちゃ	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ	パン 小麦粉 スパゲティ	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ バター	665 26.5 22.7 1.9
7	水	○	麦ごはん	にくだんご和風ソース 根菜カレー こんにゃくサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） すいか	とり肉	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん 枝豆 すいか	米 麦 砂糖	油 バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	720 25.3 19.8 2.2
8	木	○	ごはん	さくらマスﾀﾙﾀﾙﾌﾗｲ（ソース） のっぺい汁 キャベツのおかかあえ りんご	さくらマス とり肉 とうふ 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな パセリ	だいこん ねぎ しいたけ もやし キャベツ りんご 玉ねぎ	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	617 23.8 19.5 1.8
9	金	○	ごはん	ぎょうざ はっぽうさい チンジャオロースー 歯と口の健康週間ｾﾞﾘｰ	ぶた肉 いか えび うずら卵 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	米 でん粉 ゼリー 小麦粉 大豆粉 砂糖 もち米粉	ごま油 油	659 30.6 18.6 2.6
12	月	○	キャロット ピラフ	鶏肉のレモンペッパー焼き コンソメスープ ツナサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 野菜とくだもののゼリー	とり肉 ウインナー ツナ	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン レモン	米 じゃがいも ゼリー	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 油	669 27.3 23.6 2.3
13	火	○	丸パン	フライドチキン コーンとかぼちゃのスープ グリーンサラダ	とり肉	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 小麦粉 でん粉 大豆粉	油	608 23.0 22.1 2.5
			6月１５日は県民の日　★千産千消献立★								
14	水	○	ごはん	いわしさんが焼き 大栄みそ汁 ほうれん草のアーモンドあえ 千葉県産牛乳プリン	いわし たら ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 さつまいも 砂糖 パン粉 プリン でん粉	アーモンド	603 24.8 15.3 2.1
16	金	○	ごはん	あじフライ（ソース） 肉団子と白菜のスープ バンバンジーサラダ アセロラゼリー	あじ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 春雨 ゼリー 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	661 29.7 14.5 2.0
19	月	○	ごはん	ぶた肉のさんみ焼き どさんこ汁 切り干し大根の炒め煮	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ 玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆 コーン	米 じゃがいも 砂糖	ごま バター 油 ごま油	683 32.3 24.5 2.2
20	火	○	コッペパン	とり肉のマーマレード焼き クリームシチュー フルーツポンチ	とり肉 ベーコン	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ しめじ みかん もも パイン レモン汁	パン マーマレード ゼリー 砂糖	油	698 29.0 24.8 2.2
21	水	○	ごはん	まんだいの香味揚げ なすと油あげのみそ汁 キャベツの塩昆布あえ ラフランスゼリー	まんだい とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 でん粉 米粉 小麦粉 ゼリー	ごま 油 ごま油	602 27.1 22.8 2.3
22	木	○	ごはん	とり肉の照り焼き 小松菜とじゃが芋のみそ汁 キャベツのたくあんあえ ソフールストロベリー	とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 ヨーグルト	こまつな	玉ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 砂糖 じゃがいも	ごま	647 28.9 17.2 2.4
23	金	○	ごはん	キムタクごはんの具 中華風コーンスープ もやしのナムル	ぶた肉 とうふ 豆乳	牛乳	にんじん にら こまつな	キムチ ごぼう つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ コーン もやし	米 砂糖	ごま ごま油	595 21.6 18.0 2.5
26	月	○	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース すまし汁 千草和え	ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	だいこん レモン汁 しいたけ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	米 砂糖 パン粉	ごま ごま油 油	562 24.2 16.1 2.1
27	火	○	うどん	大豆と干しエビのかき揚げ カレーうどんのつゆ 高野豆腐とひじきの煮物 メロン	なると とり肉 油揚げ 大豆 高野豆腐 えび	牛乳 ひじき	にんじん こまつな 三つ葉	玉ねぎ ねぎ しいたけ 枝豆 メロン	うどん 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	633 25.2 18.7 2.5
28	水	○	ごはん	さばごまみそ焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 磯辺あえ	さば とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	595 23.2 19.3 1.9
29	木	○	ごはん	ポーク焼売 中華丼の具 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのマヨサラダ 冷凍パイン	ぶた肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	はくさい 玉ねぎ きくらげ カリフラワー パイン	米 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 マヨネーズ	718 30.9 25.2 2.2
30	金	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き とうふとしめじのみそ汁 こんにゃくサラダ	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが りんご しめじ ねぎ きゅうり	米		598 26.4 21.9 2.5

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	639
たんぱく質：	26.8g(範囲21.1～32.5g)	26.2
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.2
食塩相当量：	2.0g以下	2.2

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

【さつまいも】JA成田
【メロン】荻野宏彰（吉岡）
【にんじん】伊東泰則（多良貝）
　　伊藤耕佑（川上）
【ぶた肉】6/14　飯田裕一（大栄十余三）

○●○お知らせ○●○
6月分の給食費は、**7月31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。