



# 6月 よていこんだてひょう

今月前半は、県民の日にちなみ、地元産の食材を多く使用します。よく味わいましょう。後半は食材を無駄なく使う料理を取り入れ、「食品ロス」について考える期間にしていきます。

令和5年

調理場のキャラクター「もりもりん」

毎年6月は「食育月間」です！

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 (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal)		
			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 (ほかのたべものへんしんをたすける)			
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1	木	○	ごはん	にくだんごのあますあんかけ もやしのナムル ちゅうかコーンスープ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ふたにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが たまねぎ にんにく しいたけ	たけのこ もやし コーン なごねぎ	615 25.2 18.1 2.2
2	金	○	むぎごはん	いかごまフライ きりぼしだいこんのいために じゃがバターじる かみかみグミ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ おおむぎ グミ	あぶら ごまあぶら バター ごま	ふたにく とりにく いか あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	きりぼしだいこん たまねぎ しめじ		663 26.0 18.5 2.1
5	月	○	ごはん のりつくだに	さばのカレーじょうゆやき ごますあえ ★とりどせふうじる あじさいゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	ごま	さば とりにく とうふ みそ なると	生乳 のり	ほうれんそう にんじん ごまつな	しょうが もやし なごねぎ だいこん		618 29.0 17.0 2.5
6	火	○	ごはん	ひじきはるまき マーボーとうふ なりたのクリームすいか	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ ふたにく みそ	生乳 ひじき	ほうれんそう にんじん にら	はくさい たまねぎ しょうが しいたけ なごねぎ すいか	たけのこ だいこん すいか	706 28.8 22.8 2.2
7	水	○	コッパン ブルーベリー ジャム	とりにくのトマトチーズやき ポテトサラダ キャベツスープ	パン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	とりにく ウインナー	生乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ ブルーベリー レモン	にんにく キャベツ ブルーベリー	632 28.1 21.7 2.7
8	木	○	★ごんじゅう	いわしのうめに しおこんぶあえ ごまつなのみそしる ぎゅうにゅうプリン	こめ さとう ぎゅうにゅうプリン	ごまあぶら	ふたにく あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく とうふ	生乳 こんぶ	にんじん ごまつな	キャベツ だいこん たまねぎ うめ	きゅうり しめじ うめ	614 27.6 22.2 2.8
9	金	○	ごはん	ふたにくどんのぐ さつまいもてんぷら とうふのすましじる メロン	こめ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	ふたにく みそ とりにく とうふ	生乳 わかめ	にんじん にら	しょうが だいこん えのきたけ メロン	たまねぎ えのきたけ	670 26.3 18.9 1.8
12	月	○	ごはん なっとう	★あじのさんがやき ほうれんそうわふうサラダ ごもくじる	こめ さとう パンこ でんぷん さつまいも	ごま あぶら	あじ とりにく みそ とうふ ふたにく なっとう あぶらあげ	生乳 のり	しそ ほうれんそう にんじん ごまつな	なごねぎ たまねぎ しょうが かぶ	たまねぎ えのきたけ	649 32.0 19.3 2.4
13	火	○	ごはん	なりたのやさいをあじわうカレー ゆでたまご とみさとのすいか	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら	たまご ふたにく	生乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ だいこん すいか	にんにく なごねぎ すいか	668 25.1 19.7 2.1
14	水	○	きりもちむぎ いり さつまいもごはん	こいするふたのソテーいちごソースがけ てっぽうつけあえ ミニトマト なりふくれんこんのだんごじる	こめ おおむぎ さつまいも さとう		ふたにく とりにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな トマト	えだまめ いちご キャベツ うり れんこん だいこん しいたけ なごねぎ		669 27.5 19.3 2.2
16	金	○	ごはん	とりにくのガーリックに ◆マヨおひたし わふうやさいスープ チーズボール	こめ さとう こむぎこ	あぶら バター	とりにく かまぼこ ベーコン かつおぶし	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん みずな	しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん たまねぎ	にんにく たまねぎ	688 28.9 22.1 2.2
19	月	○	ごはん	さわらのてりやき ◆とりにくときゅうりのさっぱりあえ しおあじにくじゃが ひとくちぶどうゼリー	こめ じゃがいも さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	さわら とりにく ふたにく	牛乳	にんじん はねぎ	きゅうり もやし にんにく たまねぎ		667 26.2 20.2 1.9
20	火	○	やきそば	◆やきかぼちゃコロッケ (ケチャップ) れんこんサラダ フルーツあえ	ちゅうかめん じゃがいも パンこ ゼリー さとう	あぶら 削りおろし ごま	ふたにく とりにく ツナ	牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	もやし キャベツ たまねぎ れんこん みかん もも パイナップル		682 23.9 18.3 2.4
21	水	○	ごはん	ふたにくのしおこうじため いそかあえ あつあげのみそしる ◆パンプディング	こめ でんぷん さとう パン	ごまあぶら ごま あぶら	ふたにく あつあげ みそ たまご	牛乳 のり	パプリカ チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ もやし はくさい だいこん しめじ		690 30.7 22.2 2.3
22	木	○	ごはん ◆おかかなめたけ	さくらますのタルタルフライ キャベツのカレーあえ けんちんじる	こめ さとう さといも	あぶら マヨネーズ	ハム とりにく とうふ さくらます かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん えのきたけ たまねぎ		621 25.4 20.2 2.5
23	金	○	ごはん	◆とうふしゅうまい なすみそいため うずらたまごのスープ あおうめゼリー	こめ こむぎこ さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら あぶら	とうふ とりにく ふたにく みそ ベーコン おから うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ にんにく なす たけのこ えのきたけ	キャベツ たまねぎ にんにく	663 26.6 20.6 2.4
26	月	○	ごはん	あかうおいちやほしやき ◆にくやさしみそ しらたまじる れいとみかん	こめ さとう でんぷん しらたまもち	あぶら ごま	あかうお ふたにく だいす みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ ごまつな	しょうが たまねぎ なごねぎ みかん		666 29.0 17.8 2.3
27	火	○	キムチ チャーハン	にらまんじゅう くきわかめサラダ ◆かぶのちゅうかスープ ココアだいす	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ココア	ふたにく とりにく だいす	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン にら	にんにく はくさい なごねぎ きゅうり もやし コーン かぶ しょうが たけのこ キャベツ しいたけ		611 25.7 20.3 2.7
28	水	○	まるパン	◆キャベツメンチカツ (ソース) ブロッコリーとえびのサラダ ジュリエンヌスープ	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく たまご えび ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー みずな	キャベツ たまねぎ えのきたけ		657 29.0 26.1 2.9
29	木	○	ごはん	あじのあげに ちぐさあえ そうへいじる ◆おからとにんじんのケーキ	こめ さとう さといも こむぎこ でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	あじ ハム ふたにく あぶらあげ みそ たまご おから	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ もやし にんにく だいこん ごぼう れんこん		654 26.0 18.9 1.9
30	金	○	むぎごはん	バターチキンカレー オムレツ コーンサラダ さくらんぼ	こめ さとう おおむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	たまご とりにく	牛乳 クリーム	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ さくらんぼ		673 24.5 22.5 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7月31日(月)です。

### 【千葉県誕生150年！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。(地場産食材の例…米・牛乳・さば・のり・ひじき・すいか・ブルーベリー・トマト・豚肉・メロン・納豆・あじ・鶏卵・いちご・じゃがいも・さつまいも・鉄砲漬け・他野菜類) 千葉県の郷土料理である、鶏とせ風汁・ごんじゅう・さんが焼きにもご注目ください。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal	656
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.3
食塩相当量: 2.0g以下	2.3

6月平均

656
27.2
20.3
2.3

裏面「給食だより」もご覧ください！