令和6年　6月

よていこんだてひょう

6月は食育月間です
「食べること」から生きる力をつけましょう

成田市学校給食センター　玉造分所（小学校）

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（しつ）	体をつくるもと 無機質（むきしつ）	体のちょうしをととのえるもと ビタミン		エネルギーのもと 炭水化物（たんすいかぶつ）	エネルギーのもと 脂質（ししつ）	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	月	○	ごはん	にらまんじゅう ジャジャンどうふ フルーツあんにんどうふ	ぶたにく なまあげ みそ すけそうだら	牛乳	にんじん にら	みかん もも パインアップル ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ　キャベツ	こめ あんにんどうふ じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら	726 26.4 23.1 2.1
4日～10日　歯と口の健康週間											
4	火	○	ごもくごはん	いかのこうみソース くきわかめのいためもの こんさいのみそしる かじゅうグミ	いか みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ	こめ さとう さといも グミ	ごまあぶら あぶら ごま	635 28.5 15.2 3.7
5	水	○	むぎごはん	ハムチーズピカタ ハヤシソース オレンジ	たまご　ハム ぎゅうにく	牛乳　チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら	685 20.7 24.6 2.4
6	木	○	ミルクロールパン	とりにくハニーマスタード やき グリーンサラダ しろいんげんまめいりクリームシチュー	とりにく ウインナー しろいんげんまめ	牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	パン はちみつ さとう じゃがいも こめこ	あぶら	667 32.9 22.5 2.9
7	金	○	ごはん	やさいコロッケ（ソース） マヨおひたし にくだんごスープ	ハム かつおぶし とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ さやいんげん	もやし ながねぎ たけのこ しょうが たまねぎ コーン	こめ マロニー じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	669 23.1 21.9 2.2
10	月	○	ごはん	ぼうぎょうざ ビビンバ トックのスープ あじさいゼリー	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく きりぼしだいこん はくさい しいたけ ながねぎ　キャベツ	こめ さとう トック （こめ、でんぷん） ゼリー でんぷん こむぎこ	ごまあぶら ごま	653 23.6 15.7 2.3
11	火	○	ごはん	あじアーモンドフライ そくせきづけ おやこに	とりにく こうやどうふ たまご あじ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら ごま アーモンド	652 29.8 19.6 1.9
12	水	○	むぎごはん	かいそうサラダ ポークカレー メロン	ぶたにく	牛乳 わかめ くきわかめ こんぶ のり	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご メロン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	661 21.1 18.6 2.2
13	木	○	コッペパン （マーマレード ジャム）	ハッシュドポテト コールスローサラダ ミネストローネ	ウインナー	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ セロリ	パン ひよこまめ じゃがいも さとう ジャム		658 19.6 24.1 3.1
千葉県民の日献立											
14	金	○	ごはん	いわしのおかかに ひじきのごもくに とんじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	いわし かつおぶし あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも プリン でんぷん	あぶら	664 27.4 20.5 2.7
17	月	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ おかかあえ にくじゃが	かつおぶし ぶたにく	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん さやいんげん	ながねぎ もやし はくさい たまねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	637 23.6 16.5 2.3
18	火	○	なめし	ハンバーグたまねぎソース ごまあえ けんちんじる	とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな ひろしまな だいこんのは	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	636 22.5 19.5 3.2
19	水	○	むぎごはん	ねぎいりたまごやき かんてんサラダ とうふのちゅうかに	たまご ぶたにく えび とうふ	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	きゅうり コーン たけのこ しいたけ しょうが にんにく ながねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	610 27.6 16.3 2.5
20	木	○	レモントースト	コーンサラダ パンプキンポタージュ ばくがゼリー		牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	レモン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう こめこ ゼリー	マーガリン あぶら	669 19.1 24.3 2.5
21	金	○	ごはん	さけのしおやき ごもくきんぴら なすのみそしる ヨーグルト	さけ さつまあげ なまあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう なす ながねぎ たまねぎ	こめ さとう	ごま あぶら	654 27.8 18.7 2.7
24	月	○	ごはん	えだまめサラダ（ドレッシング） インドに れいとうみかん	ぶたにく うずらたまご さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン えだまめ たまねぎ みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	646 21.1 18.3 1.5
25	火	○	ごはん	ヤンニョムチキン はるさめサラダ わかめスープ パインゼリー	とりにく たまご なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きゅうり ながねぎ	こめ でんぷん さとう はるさめ ゼリー	あぶら ごま	639 26.1 16.6 2.6
26	水	○	むぎごはん	さばみそに きりぼしだいこんのにもの いもだんごじる	さば さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん だいこん ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	655 21.7 19.3 2.2
27	木	○	チャーメン	ポークしゅうまい ナムル チャーメンのぐ	ぶたにく えび いか うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ しいたけ	チャーメン さとう でんぷん こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	585 26.4 26.9 2.7
28	金	○	ごはん （ふりかけ）	たこてん なすとピーマンのいためもの とうがんのかきたまじる かぼちゃプリン	ぶたにく みそ とうふ たまご たら たこ けずりぶし （さば、いわし、あじ、かつお）	牛乳 のり	にんじん ピーマン ほうれんそう かぼちゃ	にんにく しょうが なす たけのこ とうがん しいたけ ながねぎ キャベツ　たまねぎ	こめ さとう でんぷん プリン	ごまあぶら ごま	614 25.4 15.2 2.6

★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。
★お米は、成田産コシヒカリ（１等米）を使用しています。
★10、20、21、25、28日のデザートと２７日のチャーメンは学校配送です。

4･5月分給食費の口座振替日（納付日）は7月1日です。
2か月分が併せて振替となります。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	651
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	24.7
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	19.9
食塩相当量：	2.0g以下	2.5