



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6年

調理場のキャラクター「もりもりん」

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) たんぱく (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			しゅしよく	ふくしよく	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)			
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくしじつ たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン			
3	月	○	ごはん	ぶたにくのみそてりやき ほうれんそうわふうサラダ ちばのぐたくさんじる さつまいものさんかくはるまき	こめ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ とうにゅう	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん しいたけ	えのきたけ ごぼう ながねぎ	659 26.3 21.2 1.9
4	火	○	ごはん	いわしのみりんぼしやき とりにくじゃが ぶたもやしじる かみかみグミ	こめ じゃがいも さとう グミ	あぶら こまあぶら	とりにく いわし ぶたにく みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ キャベツ にんにく	もやし ながねぎ しょうが	614 27.4 14.7 2.1
5	水	○	コッペパン (◆にんじんジャム)	ハムエッグ きりぼしだいこんのサラダ チンゲンサイのクリームに	パン さとう じゃがいも こむぎこ	こま バター	たまご ハム ツナ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん キャベツ りんご レモン たまねぎ しめじ		689 29.1 25.1 2.7
6	木	○	ごはん	やきギョーザ カルてつサラダ とうふのちゅうかに ひとくちぎゅうにゅうプリン	こめ さとう でんぷん こむぎこ プリン	あぶら こまあぶら	ハム ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな にら	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きくらげ キャベツ ながねぎ		670 26.7 22.7 2.4
7	金	○	こまつな ピラフ	いかごまフライ スイートポテトサラダ キャベツスープ	こめ さとう さつまいも パンこ こむぎこ	オリーブオイル あぶら こま	ウイナー いか とりにく	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ しめじ		601 22.9 20.1 2.6
10	月	○	ごはん (なっとう)	さばのおろしだれがけ のりしおあえ とりどせふうじる	こめ さとう でんぷん	こまあぶら	さば とりにく とうふ みそ なると なっとう	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ しょうが	ながねぎ もやし	629 32.5 19.4 2.7
11	火	○	ごはん	◆ブロッコリーのチーズやき ちばのやさいのわふうカレー なりたのクリームすいか	こめ こむぎこ じゃがいも さつまいも いんげんまめ	あぶら	ウイナー ぶたにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ かぶ すいか		693 24.8 19.8 2.0
12	水	○	ごはん	ねぎたまやき なすみそいため キムチスープ ◆パンみみラスク	こめ さとう でんぷん パン	こまあぶら あぶら バター	たまご ぶたにく みそ とりにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが なす たけのこ はくさい たまねぎ ながねぎ しめじ		667 27.0 21.2 2.3
13	木	○	ごんじゅう	あじのさんがやき ◆むだなくたべようてっぽうづけあえ まろやかろくだいずみそしる いちごジャムヨーグルト	こめ おおむぎ さとう でんぷん パンこ あまざけ さつまいも	こま	ぶたにく おから あぶらあげ あじ とりにく とうふ とうにゅう みそ	牛乳 ヨーグルト	しそ ほうれんそう こまつな にんじん	れんこん ながねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり うり だいこん いちご		653 29.2 19.6 2.1
14	金	○	ごはん	ぶたどんのぐ えだまめときゅうりのツナサラダ つみれじる ブルーベリーケーキ	こめ さとう こむぎこ	あぶら こま	ぶたにく ツナ いわし さば とうにゅう たまご	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり コーン ごぼう だいこん ながねぎ ブルーベリー		687 31.4 19.7 2.5
17	月	○	バターライス	とりにくのプロヴァンサルソースがけ コールスローサラダ コンソメスープ マスカットゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	バター オリーブオイル あぶら	とりにく ハム ぶたにく	牛乳	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン はくさい		650 28.8 16.9 2.6
18	火	○	ちゅうかめん	◆あげとうふのひきにくあんかけ しおラーメンスープ マラーガオ	ちゅうかめん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら こまあぶら	とうふ たまご ぶたにく きゅうり とりにく	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ グリルピー もやし ながねぎ		653 28.2 20.5 2.4
19	水	○	ごはん	たらのフライ ◆だしがらこんぶいりごもくに えびだんごのすましじる	こめ さとう さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら	すけとうたら だいす ちくわ えび とりにく さかなすりみ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん みすな	れんこん ごぼう えだまめ だいこん ながねぎ		616 25.3 15.4 2.3
20	木	○	ごはん	◆キャベツたっぷりバーグわふうソースがけ いんげんのごますあえ ◆じゃがいもとおからのみそしる メロン	こめ さとう でんぷん じゃがいも	こま	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	はねぎ さやいんげん こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく もやし メロン		610 26.8 16.7 2.2
21	金	○	やきにく チャーハン	にらまんじゅう かいそうサラダ とりにくとえのきたけのスープ きなこだいず	こめ さとう はるさめ こむぎこ	こまあぶら あぶら	ぶたにく たまご とりにく だいす きなこ	牛乳 かいそう	にんじん こまつな チンゲンサイ にら	にんにく しょうが ながねぎ もやし きゅうり コーン えのきたけ たまねぎ キャベツ たけのこ		616 26.2 19.5 2.8
24	月	○	ごはん (◆だしがらみそ)	◆やきかぼちゃコロッケ (ソース) じゃこあえ にくすい	こめ じゃがいも パンこ さとう	あぶら オリーブオイル こま こまあぶら	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ とりにく	牛乳 しらす	かぼちゃ にんじん ブロッコリー はねぎ	たまねぎ だいこん ながねぎ にんにく		616 22.8 19.4 2.1
25	火	○	チョコチップ パン	こうばしコーンサラダ にくだんごのトマトにこみ オレンジ	パン さとう こむぎこ チョコ じゃがいも	バター アーモンド あぶら	たまご とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	コーン きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ しめじ グリルピー オレンジ		686 23.0 26.0 2.6
26	水	○	むぎごはん	さけのみそマヨネーズやき ◆ぶたにくとピーマンのオイスターいため かきたまじる れいとうみかん	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら こま	さけ みそ ぶたにく とりにく たまご なると	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ たけのこ だいこん しめじ ながねぎ みかん		626 32.8 17.8 2.2
27	木	○	ごはん	ドライカレー イタリアンサラダ ◆やさいスープ ◆おからマフィン	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター	ぶたにく だいす ベーコン たまご おから	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり セロリ		707 24.7 25.3 2.5
28	金	○	ごはん	とりにくのてりかけ ポンすあえ ◆かぶのみそしる	こめ でんぷん さとう	あぶら こま	とりにく みそ かまぼこ とうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん かぶのは	はくさい かぶ たまねぎ		619 28.0 18.0 3.1

★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。
 ★次回の給食費の口座振替(納付)日は、
 7月1日です。(4・5月分を併せて振替となります。)



成田市制施行70周年を記念し、「なりたの
おいしいもの」をお出ししています。今月は、
さつまいも・小松菜・クリームすいか・ブルー
ベリーなどを使用します。また、地元シェフと
一緒に作る「スペシャル給食」を実施予定です。

学校給食摂取基準(8~9歳)		6月平均
熱量: 650kcal		648
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)		19.9
食塩相当量: 2.0g以下		2.3

裏面「給食だより」もご覧ください！

そして今年度も、6月・7月を食品ロスについて考える期間として「むだなく食べよう大作戦」を行います。調理の際に出る生ごみを少しでも減らす工夫をまいります。◆マークの料理にご注目ください！