令和6年 6月 **よていこんだてひょう**

平成小学校学校給食共同調理場

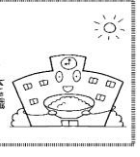
| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだてめい しゅしょく | こんだてめい ふくしょく | おもなざいりょうとはたらき エネルギーのもと 炭水化物(たんすいかぶつ) | エネルギーのもと 脂質(ししつ) | 体をつくるもと たんぱく質(しつ) | 体をつくるもと 無機質(むきしつ) | 体のちょうしをととのえるもと ビタミン | | 栄養価 Eネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | ○ | やきピロシキ | れんこんとひじきのサラダ<br>ポトフ<br>オレンジ | パン<br>はるさめ<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>ごま<br>マヨネーズ | ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>ツナ<br>ウインナー | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>パセリ | キャベツ　たまねぎ<br>れんこん　えだまめ<br>セロリ　オレンジ | 584 | 22.8 | 26.9 | 3.1 |
| 4 | 火 | ○ | ごはん<br>虫歯予防こんだて | ぶたにくのみそやき<br>かみかみかいそうサラダ<br>あすかじる<br>かじゅうグミ | こめ　さとう<br>じゃがいも<br>グミ | ごまあぶら | ぶたにく<br>みそ<br>とりにく<br>あぶらあげ | 牛乳<br>わかめ<br>ひじき<br>ちりめんじゃこ | にんじん | きりぼしだいこん<br>キャベツ　えだまめ<br>たまねぎ　だいこん | 703 | 29.1 | 22.8 | 2.0 |
| 5 | 水 | ○ | むぎごはん | コーンしゅうまい<br>くらげのあえもの<br>とりクッパ<br>サキサキチーズ | こめ　むぎ<br>さとう<br>でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | とりにく<br>くらげ<br>たまご | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ | にんじん<br>にら | たまねぎ　しいたけ<br>コーン　きゅうり<br>たけのこ　しめじ<br>ねぎ | 657 | 31.5 | 21.8 | 3.0 |
| 6 | 木 | ○ | とりめし | てづくりさつまあげ<br>ちぐさあえ<br>すましじる<br>ひとくちレモンゼリー | こめ　むぎ<br>さとう　ふ<br>でんぷん<br>ゼリー | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | とりにく<br>いとよりだい<br>たまご　みそ<br>あぶらあげ<br>なると | 牛乳 | にんじん<br>ほうれんそう | しいたけ　ごぼう<br>グリンピース<br>ねぎ　えだまめ<br>キャベツ　もやし<br>えのきたけ | 614 | 26.9 | 17.7 | 2.6 |
| 7 | 金 | ○ | ナン<br>加良部小学校6年生のリクエストです！ | カレーミート<br>やさいチップス<br>パスタスープ<br>さくらんぼ | ナン　こめこ<br>さつまいも<br>マカロニ | あぶら<br>バター | ぶたにく | 牛乳<br>こなチーズ | にんじん<br>ピーマン | たまねぎ　ごぼう<br>キャベツ　しめじ<br>さくらんぼ | 605 | 25.0 | 22.8 | 2.7 |
| 10 | 月 | ○ | むぎごはん<br>（てづくりしそひじきふりかけ） | とりにくのからあげ<br>ツナとやさいのごまあえ<br>のっぺいじる | こめ　むぎ<br>でんぷん<br>さとう<br>さといも | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | とりにく<br>ツナ<br>あぶらあげ | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>こまつな | もやし　だいこん<br>ねぎ　しいたけ | 685 | 28.8 | 23.3 | 2.1 |
| 11 | 火 | ○ | ごはん<br>平成小の4年生がそらまめのさやむきをします！ | さけのしおこうじやき<br>にくじゃが<br>ゆでそらまめ<br>ヨーグルト | こめ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | さけ<br>ぶたにく | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ　そらまめ | 698 | 31.4 | 18.1 | 2.1 |
| 12 | 水 | ○ | チャーハン | はるまき<br>にくだんごとはくさいのスープ<br>クリームすいか | こめ　さとう<br>むぎ　でんぷん<br>はるまきのかわ<br>こむぎこ<br>はるさめ | あぶら<br>ごまあぶら | ぶたにく<br>なると　たまご<br>とりにく | 牛乳 | にんじん<br>パセリ<br>ほうれんそう | たまねぎ　ねぎ<br>しいたけ　たけのこ<br>はくさい　もやし<br>すいか | 664 | 25.8 | 19.6 | 2.9 |
| 13 | 木 | ○ | こくとうパン<br>（てづくりブルーベリージャム） | とりにくのマリネやき<br>こふきいも<br>ラビオリスープ | パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>こむぎこ | バター | とりにく<br>ぶたにく | 牛乳<br>あおのり | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ　キャベツ<br>ブルーベリー<br>レモン | 632 | 29.2 | 15.8 | 3.1 |
| 14 | 金 | ○ | なのはなごはん<br>県民の日こんだて | いわしのかばやきふう<br>ピーナッツあえ<br>じゃがいものみそしる<br>ぎゅうにゅうプリン | こめ　むぎ<br>でんぷん<br>さとう<br>じゃがいも<br>プリン | あぶら<br>ピーナッツ | たまご　みそ<br>いわし | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>ほうれんそう | キャベツ　もやし<br>たまねぎ | 671 | 23.5 | 18.8 | 2.8 |
| 17 | 月 | ○ | はつがまいごはん | ポークカレー<br>コーンとかにかまぼこのサラダ<br>てづくりあじさいふうにしょくゼリー | こめ<br>はつがまい<br>じゃがいも<br>ゼリー | あぶら<br>マヨネーズ | ぶたにく<br>かにかまぼこ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ　りんご<br>コーン　きゅうり<br>キャベツ | 698 | 21.8 | 18.4 | 2.0 |
| 18 | 火 | ○ | さけわかめごはん | ポテトコロッケ（ソース）<br>きゅうりのなんばんづけ<br>さつまじる | こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さといも | あぶら<br>ごまあぶら | ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>さけ　みそ | 牛乳<br>わかめ | にんじん | たまねぎ　きゅうり<br>だいこん　ごぼう<br>ねぎ | 742 | 26.1 | 24.5 | 2.7 |
| 19 | 水 | ○ | スパゲティー | ミートソース<br>わかめサラダ<br>チョコチップスコーン | スパゲティー<br>さとう<br>こむぎこ<br>チョコレート | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま<br>バター | ぎゅうにく<br>ぶたにく | 牛乳<br>こなチーズ<br>わかめ | にんじん<br>ピーマン<br>トマト | たまねぎ　セロリ<br>きゅうり　もやし | 736 | 25.4 | 29.7 | 2.5 |
| 20 | 木 | ○ | えだまめごはん | まんだいのこうみあげ<br>わふうサラダ<br>どさんこじる<br>アーモンドいりこざかな | こめ　さとう<br>でんぷん<br>こむぎこ<br>じゃがいも | あぶら<br>ごま<br>バター<br>アーモンド | まんだい<br>ぶたにく<br>とうふ　みそ | 牛乳　のり<br>こざかな | にんじん<br>ほうれんそう | えだまめ　ねぎ<br>えのきたけ<br>もやし　コーン | 670 | 30.8 | 23.0 | 2.7 |
| 21 | 金 | ○ | ごはん | ぼうぎょうざ<br>バンサンスー<br>マーボーどうふ | こめ　さとう<br>ぎょうざのかわ<br>はるさめ<br>でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら | ぶたにく<br>たまご　ハム<br>とうふ　みそ | 牛乳 | にんじん<br>にら | キャベツ　きゅうり<br>しいたけ　たけのこ<br>たまねぎ | 654 | 27.6 | 20.5 | 2.4 |
| 24 | 月 | ○ | むぎごはん | ハヤシライスソース<br>じゃがいものハニーサラダ<br>れいとうみかん | こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>はちみつ | あぶら<br>なまクリーム | ぎゅうにく | 牛乳<br>スキムミルク | にんじん | たまねぎ　きゅうり<br>マッシュルーム<br>グリンピース<br>キャベツ　みかん | 686 | 20.2 | 21.8 | 2.3 |
| 25 | 火 | ○ | ごはん | ハンバーグおろしソースかけ<br>もやしのあえもの<br>しらたまじる<br>ひとくちピーチゼリー | こめ　パンこ<br>さとう<br>しらたま<br>ゼリー | あぶら<br>ごまあぶら | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>たまご<br>あぶらあげ | 牛乳 | にんじん<br>ほうれんそう<br>こまつな | たまねぎ　だいこん<br>レモン　もやし<br>きゅうり　コーン<br>ねぎ | 666 | 23.3 | 19.7 | 1.7 |
| 26 | 水 | ○ | むぎごはん<br>（てづくりのりつくだに） | ししゃものなんばんづけ<br>さといものそぼろに<br>えびだんごのすましじる | こめ　むぎ<br>さとう<br>さといも<br>でんぷん | あぶら<br>ごま | ししゃも<br>とりにく<br>えび | 牛乳　のり | にんじん<br>ほうれんそう<br>きぬさや | ねぎ　たけのこ | 682 | 25.0 | 19.2 | 2.9 |
| 27 | 木 | ○ | メープルトースト | ひじきのマリネ<br>ポークビーンズ<br>パイナップル | パン　さとう<br>メープルシロップ<br>こむぎこ<br>じゃがいも | マーガリン<br>アーモンド<br>あぶら<br>なまクリーム | たまご　ハム<br>だいず<br>ぶたにく | 牛乳<br>ひじき<br>こなチーズ | にんじん<br>トマト | きゅうり　たまねぎ<br>グリンピース<br>パイナップル | 657 | 25.6 | 24.3 | 2.6 |
| 28 | 金 | ○ | ごはん | シュンユイ<br>きゅうりともやしのナムル<br>わんたんスープ<br>ココアウエハース | こめ　さとう<br>でんぷん<br>わんたん<br>ウエハース | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | さば<br>ぶたにく | 牛乳 | にんじん | きゅうり　もやし<br>コーン　はくさい<br>ねぎ　たけのこ<br>しいたけ | 696 | 23.5 | 26.1 | 2.3 |

★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。
★米（コシヒカリ1等米）、小松菜、クリームすいかは成田市産です。
★7日のナン、11日、14日のデザートは学校配送になります。

**4・5月分の給食費は7月1日が納付日（振替日）です。早めに口座への入金をお願いします。（2か月分が併せて振替となります。）**

**6月は食育月間**

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



| 学校給食摂取基準（基準） | 月平均 |
|---|---|
| 熱量：　650kcal | 670 |
| 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) | 21.7 |
| 食塩相当量：　2.0g以下 | 2.5 |

**☆今月も加良部小学校6年生のリクエストメニューを入れましたのでお楽しみに！**