

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと	エネルギーのもと		I初値 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン	たんすいかぶつ炭水化物	ししつ脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1	月	○	むぎごはん	ぼうぎょうざ くらげのあえもの とりクッパ レモンソーダゼリー	ぶた肉 卵 くらげ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり たけのこ しめじ しいたけ ねぎ キャベツ	米 麦 さとう ゼリー	ごま油 ごま油	650 21.7 15.4 2.2
2	火	○	ごはん	ぶたどんのぐ きゅうりのなんばんづけ はんぺんのすましじる みずまんじゅう	ぶた肉 かまぼこ はんぺん	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ きゅうり えのきだけ	米 さとう 水まんじゅう	ごま油	640 19.7 16.7 2.3
3	水	○	ナシゴレン	コーンフレークチキン トマトとたまごのスープ メロン	とり肉 えび ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ レタス メロン	米 麦 さとう コーンフレーク でん粉	ごま油 マヨネーズ	637 32.3 18.2 2.4
本城小の1年生が さやをむきます			★歯と口の健康週間★（4日～10日）		マークはカルシウムがとれる料理です。マークはかみこたえのある料理です。						
4	木	○	グリーンピース ごはん	いかのあげに ツナとわかめのごまあえ どさんこじる げんきヨーグルト	いか ツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	グリーンピース もやし 玉ねぎ コーン	米 麦 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま バター	637 29.5 17.1 2.5
5	金	○	チャーメン	コーンしゅうまい ごもくあんかけ カルピスポンチ	ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん	コーン はくさい もも キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ しいたけ パイナップル	チャーメン でん粉 ゼリー 白玉もち	ごま油 油	678 23.0 25.2 1.9
8	月	○	とりめし	チーズいりかまぼこのてんぷら キャベツのしおこんぶあえ しらたまじる りんご	とり肉 油あげ かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん 小松菜	えのきだけ ごぼう グリーンピース りんご キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 小麦粉 白玉もち	油 ごま ごま油	645 24.0 17.8 2.3
9	火	○	はつがまい ごはん	こんにゃくサラダ にくだんごとこんさいのカレー なりたしさんクリームすいか	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ れんこん クリームすいか	米 げん米 さとう 小麦粉	油	714 20.6 17.5 2.3
10	水	○	なめし	さばのしおこうじやき かみかみサラダ とうにゅういりとんじる	さば かまぼこ ぶた肉 油あげ みそ 豆乳 とり肉	牛乳	にんじん	切干だいこん きゅうり ごぼう コーン だいこん ねぎ	米 麦 さとう さつまいも	ごま マヨネーズ 油	697 26.7 27.4 2.0
11	木	○	メロンパンふう トースト	ブロッコリーとたまごのサラダ ミネストローネ オレンジ	卵 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆 オレンジ	パン さとう 小麦粉 じゃがいも	バター ごま マヨネーズ オリーブ油	685 21.4 29.1 2.4
県民の日こんだて											
12	金	○	さつまいも ごはん	いわしのかばやきふう こまつなのいそかあえ ふるさとじる	いわし ちくわ かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし だいこん ねぎ	米 さつまいも でん粉 さとう	ごま 油 ごま油	622 25.6 19.9 2.1
16	火	○	ごはん	とりにくのごまつけやき マヨおひたし のっぺいじる コアヨーグルト	とり肉 ハム かつお節 油あげ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ねぎ もやし だいこん しいたけ	米 さとう 里いも でん粉	ごま マヨネーズ	686 32.9 20.6 1.7
17	水	○	むぎごはん 〔あじつけのり〕	ししゃものなんばんづけ さといものそぼろに えびだんごのすましじる	ししゃも とり肉 えび	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ねぎ しめじ	米 麦 さとう 里いも でん粉	油	677 24.2 20.0 2.6
18	木	○	ちゅうかふう まぜごはん	パンパンジーサラダ ぎょうざスープ てづくりスイートポテト	ぶた肉 とり肉 みそ 卵	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん チンゲン菜	たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり もやし ねぎ えのきだけ	米 麦 さとう さつまいも ぎょうざの皮	ごま油 油 ごま バター	637 22.4 16.3 2.4
19	金	○	スパゲッティ	かんてんサラダ（ドレッシング） ミートボールソース こめこのこまつなケーキ	とり肉 ぶた肉 卵	牛乳 わかめ チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ トマト 小松菜	きゅうり コーン ズッキーニ 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ 小麦粉 さとう 米粉	油 ドレッシング オリーブ油	702 22.9 24.8 1.7
22	月	○	ごはん	ガバオライスのぐ のりしおれんこんチップス ちゅうかふうマロニースープ れいとうみかん	とり肉 大豆 うすら卵 なたと	牛乳 青のり	ピーマン 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ しめじ れんこん たけのこ きくらげ みかん	米 さとう マロニー でん粉	ごま油 油	658 23.8 17.7 1.8
23	火	○	えだまめ ごはん	あじのいそべフライ（ソース） もやしのあえもの とうふとわかめのみそしる チーズ	あじ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	えだ豆 もやし きゅうり コーン ねぎ えのきだけ	米 さとう	油 ごま油	652 27.1 23.6 2.2
24	水	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ わふうサラダ にくじゃが ミニトマト	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん ミニトマト	しいたけ えのきだけ 玉ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	664 25.4 17.4 1.3
25	木	○	きんぴら ドッグ	ツナポテトサラダ パンプキンポターージュ にんじんゼリー	ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも 米粉 ゼリー	ごま ごま油 マヨネーズ 油	718 27.5 32.8 2.3
26	金	○	クワ ジュシー	あつあげチャンプルー もずくスープ こくとうサターアングギー	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ かつおぶし とり肉 卵	牛乳 こんぶ もずく スキムミルク	にんじん こねぎ にら	しいたけ 玉ねぎ もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 黒さとう	ごま油 ごま 油	714 31.0 22.3 2.2
29	月	○	とりしお チャーハン	にんじんあげぎょうざ きゅうりともやしのナムル わかめスープ	卵 とり肉 なたと ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし コーン えのきだけ キャベツ	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	649 21.9 23.5 2.2
30	火	○	サフラン ライス	ドライカレー くきわかめのサラダ たまごスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト チーズ くきわかめ	ピーマン にんじん ほうれん草	玉ねぎ セロリ レーズン もやし キャベツ きゅうり	米 小麦粉 さとう でん粉	油 ごま油	680 26.5 20.5 2.6

よくかんで食べよう

歯と口の健康週間

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

使いのもの

食物繊維が多いもの

弾力性のあるもの

食育月間

6月は食育月間です。家庭でも食育について考えてみましょう。

成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

今月の地元産

- ★【ほうれん草】塩麹一丁（大清水）
- ★【小松菜】塩麹一丁（大清水）
- ★【チンゲン菜】塩麹一丁（大清水）
- ★【にんじん】塩麹一丁（大清水） 斎藤洋雄（久米野）
- 【だいこん】渡辺雅行（大清水）
- 【れんこん】成田市農業協同組合
- 【クリームすいか】◎ 出前組合（久住）
- 【米（ちばエコ農産物認定）】山口和久（馬場）

※有機栽培＝化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと

学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)

脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)

食塩相当量： 2.0g以下

月平均

669

25.2

21.1

2.2

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

