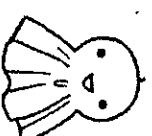
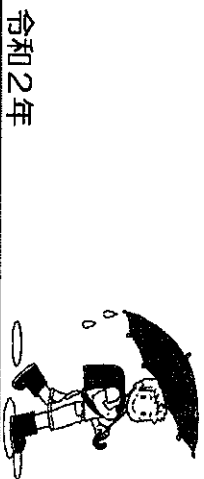


6月 献立予定表

●今月の目標 規則正しい食生活をしよう●



栄町学校給食センター【小学校】

令和2年

日 曜	主 食	はしの日	牛乳	おかず	デザートその他	主な材料とほたらき									
						あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	脂質 (g)					
あか						血やにくになる		体の調子を整える		ほたらく力になる		たんぱく質	食塩相当量		
たんぱく質						無糖質	ビタミン	炭水化物	脂質	(g)	(g)	(g)	(g)		
1 月	むぎごはん	〇	〇	ハヤシルーイタリアンサラダ	ぶらक्स	大豆 サラミ	牛乳 チーズ生クリーム	人参 いんげん トマト	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油 ヲーカリン	673	21.2	19.3	1.79
2 火	ごはん	〇	〇	あかうおのごまみそつけのりやヨサラダ とんじる	クレープ	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう ねぎ キャベツ れんこん	米 里芋 クレープ	ごま ヲヨネース	669	24.7	28.2	1.68
3 水	むぎごはん	〇	〇	コーンシウマイ ほうろくサラダ ローローモやし		豚肉 ハム 大豆 みそ	牛乳	人参 にら	たけのこ コーン しいたけ 椎茸 きのこ 玉ねぎ 4種	米 麦 砂糖 香粉 ごまフリソ	油 ごま油	631	18.2	23.9	2.41
4 木	シよくパン (おちこやめ)	〇	〇	しろみざかなのバーベキューソース フロックリリーとカリフラワーのサラダ トマトクリュームスーダ		たら 鶏肉 ヘルシー豆乳 大豆	牛乳 チーズ生クリーム	人参 パセリ トマト フロッコリー	玉ねぎ 枝豆 エリンギ カリフラワー コーン	パン じゃがいも ジャム じゃん粉	油 バター	674	25.5	31.8	3.26

☆給食メニュー 6/4~10は連休で口の悪化期間です。4~10日の5日間はかきあげかみ給食です。よかんて食べると体にいいとわがたくさんおひます。献立表の裏をながむとこの結果を確認しましょう！

5 金	ごはん	〇	〇	さつまいものかきあげ (しようゆ) こもくさんびら ぐたくさんみそしる	ひもち	油揚げ さつま揚げ みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう れんこん ねぎ	米 小麦粉 さつま芋 砂糖 ひしもち	ごま油 ごま	660	17.4	19.6	2.11
8 月	むぎごはん	〇	〇	ぶたにくのしよがやき じゃこあえ ちくせんに		豚肉 鶏肉	牛乳 じゃこのり	人参 小松菜	ごぼう 生薑 れんこん 椎茸 だんにん	米 麦 里芋 砂糖	ごま油 ごま	693	30.4	28.2	1.95
9 火	むぎごはん	〇	〇	どりにくのパンパニツシーやき わかめとコーンのサラダ あつあげのちゅうかに		鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 いんげん	しめじ キャベツ キヤベツ 枝豆 コーン	米 麦 砂糖 じゃん粉	ごま油 ごま	672	24.3	28.2	2.15
10 水	ごはん	〇	〇	いかのごまフライ きりほしたいこんのぶくめに じゃがいもと玉ねぎのみそしる	ごまフリソ	いか みそ 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ コーン もやし しめじ	米 砂糖 じゃがいも ごまフリソ	ごま油 ごま	668	21.3	24.4	2.09
11 木	ハンバーグ	〇	〇	パプリカアーマンソドあえ ABCVカカロニスーダ	すだちゼリー	鶏肉	牛乳	人参 ほうろく草	玉ねぎ コーン もやし しめじ	パン じゃん粉 じゃん粉 じゃん粉	油 プーモンソド ヲーカリン	610	19.9	20.5	2.66
12 金	ごはん (おちこやめ)	〇	〇	いわしのうめに ほうろくそうちくわのあえものけんちゃんじる	ミルクフリソ	いわし 豆腐 鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	人参 ほうろく草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 じゃん粉 砂糖 里芋 フリソ	ごま油 ごま	652	24.3	26.8	2.91

☆給食メニュー 6/15は千葉県民の日です。今日は米・鶏・野菜は千葉県産の食材をたくさん使った給食です。千葉のめくおを味わってくださいね。

16 火	むぎごはん	〇	〇	さばのみそに のりあえ じゃがいものそぼろに		さば 鶏肉 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 生薑	米 小麦粉 じゃがいも	油	651	18.4	23.5	1.54
17 水	ごはん	〇	〇	はるまき チンジャオロース ロンダンスーダ		豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ビーツ	椎茸 もやし ねぎ 玉ねぎ たけのこ じゃん粉 生薑	米 小麦粉 砂糖 香粉	ごま油	681	26.2	23.2	1.86
18 木	スパゲティ ナポリタン	〇	〇	メルルーサのパンこやき ツチコーンサラダ	クロコックサン	鶏肉 マルルータ ツチ	牛乳	人参 パセリ ビーツ トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	スパゲティ じゃん粉 パン粉	油 ヲヨネース	662	28.8	29.0	3.29
19 金	ごはん	〇	〇	どりにくのしモンしよゆかけ ごしよくあえ なめこじる	どうにゅう フラマソジェ	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 パセリ	ねぎ なめこ 大根 もやし 玉ねぎ	米 砂糖 フラマソジェ	ごま油	649	20.1	29.4	2.32
22 月	むぎごはん	〇	〇	あじのてりやき みぞれあえ みそぶらうみにくじゃが		あじ 鶏肉 みそ	牛乳 しらす	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	661	17.1	29.2	2.19
23 火	むぎごはん	〇	〇	チキンカレー ほうろくそうオムレツ とうふサラダ		鶏肉 卵 大豆	牛乳 わかめ	人参 ほうろく草	玉ねぎ きゅうり コーン だんにん	米 麦 じゃがいも	ごま油	728	22.6	24.8	2.46
24 水	ごはん	〇	〇	さけのみそやき ひしきサラダ しらたまじる	チーズ	鶏肉 豆腐 卵 大豆	牛乳 ひびき	人参 三ツ葉	大根 椎茸 キャベツ 枝豆	米 砂糖 白玉	油	649	18.3	31.0	2.87
25 木	ロールパン スライス	〇	〇	スンチカツ (ブーヌ) アスパラのソテー ミネストローネ		豚肉 ヘルシーハム 大豆	牛乳	人参 トマト アスパラガス	玉ねぎ セロリ コーン キャベツ	パン 砂糖 ヲカロニ じゃがいも パン粉	油 バター	577	22.7	21.9	2.67
26 金	むぎごはん	〇	〇	ぶたキムチ ちゅうかうらタヌーダ	ヨーグルト	豚肉 卵 なた	牛乳 ヲーグルト	人参 にら	玉ねぎ ねぎ しらす ちち みかん じゃん粉	米 麦 じゃん粉	ごま油	634	18.6	25.2	1.88
29 月	むぎごはん	〇	〇	わふうハンバーグきのこソース ちくさあえ いためやさいのみそしる		鶏肉 豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しめじ ねぎ きのこ 椎茸 玉ねぎ	米 麦 じゃん粉 砂糖	油 バター	635	19.0	26.4	2.22
30 火	わかめごはん	〇	〇	ひややうこ (しようゆ) ぶたしよぶサラダ どのにくとごんにやくのみそに		豆腐 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 クリスピース	しめじ ねぎ きのこ 椎茸 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油	660	23.8	31.0	3.15

6月分給食費口座振替日は、7月10日(金)です。

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。



6月は 食育月間

「食育」は、生きる上での基本であって、知識、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や豊かな人間性をはぐくんでいくためにも大切です。6月は食育月間ですので、ご家庭でも食について話題にしてみましょう。

学校給食摂取基準 (8~9歳)	
エネルギー: 650kcal	たんぱく質: 摂取エネルギーの20~30%
脂質: 摂取エネルギーの20~30%	塩分: 2.0g未満
平均	657 220 260 2.35