

平成26年度



6月献立表



佐倉市立上志津中学校

《6月の給食目標》・・・地場産物について知ろう ～6月は食育月間～

日付	牛乳	献立名	エネルギー (kcal) タンパク質(g)	主 な 材 料						一口メモ
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)		えびピラフ 白身魚のフライ キャベツのカレースープ ミニゼリー	786 41.6	ホキ ベーコン えび 卵	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉	菜種油	6月15日は千葉県民の日です。千葉県は全国でも有数の農林水産物王国で、落花生をはじめ、ねぎ・大根・隠元・枝豆・キャベツ・人参・すいかななどの農産物、鰯・鰯・あさり・のり・ひじきなどの水産物、豚肉などの畜産物も豊富です。千葉の恵みに感謝していただきましょう。 *下線の引いてある料理は3年生のリクエストです。 ・4日 6月4日～10日は歯と口の健康週間、6月4日は虫歯予防デーです。丈夫な歯を作るために必要なカルシウムの豊富な献立にしました。よくかんで食べましょう。 ・10日 給食試食会で、保護者の方にも給食を食べていただきます。 ・13日 県民の日にちなみ、千葉県産の食材を多くとり入れます。千葉県のいんげん、枝豆、ねぎ、大根の産出額は全国第一位、豚肉は第三位です。 ・18日 佐倉の先覚者・津田仙が日本に広めたキャベツやアスパラを使ったサラダです。食べられる器も手作りです。 今月の地場産物 《佐倉産》 ・米・米粉・大和芋・フルーツマト ・かぼちゃ ・きゅうり・葉ねぎ 《八街産》 ・小松菜・キャベツ・大根・枝豆 《石井さんの野菜》 ・じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ・大根
3 (火)		ごはん 松風焼き 拌三絲(ハンサンスー) 大和芋入り田舎汁 ヨーグルト	822 34.1	鶏肉 ハム 卵 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 干し椎茸	米 大和芋 マロニー 砂糖	ごま油 ごま	
4 (水)		麦ごはん 真鰯の旨み干し ひじきのチリミ 家豆腐(ジャージョドウ) カミカミグミ	805 34.7	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 チーズ ひじき 鰯	人参	きゅうり 長ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	
5 (木)		チキンカレーライス フレンチサラダ 八街のすいか	853 26.8	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ すいか	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	
6 (金)		のりごはん レバーのごまだれ和え キャロットサラダ じゃが芋のみそ汁 セノビーゼリー	815 32.4	豚レバー ツナ 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜	米 じゃが芋 砂糖 澱粉	菜種油 ごま油 ごま	
9 (月)		麻婆豆腐丼 揚げ餃子(2個) ナムル 冷凍みかん	858 37.4	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら ほうれん草	長ねぎ 干し椎茸 もやし みかん	米 麦 砂糖 澱粉	菜種油 ごま油 ごま	
10 (火)		麦ごはん 鯖のオレンジソース煮 おかかサラダ 米粉入りすいとん汁 河内晩柑(かわちばんかん)	859 35.9	鯖 鶏肉 油揚げ 鰹節 卵	牛乳	人参 ほうれん草 みず菜	キャベツ 大根 長ねぎ 河内晩柑	米 麦 米粉 小麦粉 砂糖	ごま	
11 (水)		米粉のチキンドリア コールスローサラダ ミネストローネ	840 29.3	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 米粉 じゃが芋 マカロニ パン粉 砂糖	菜種油 バター	
12 (木)		豚キムチ丼 卵スープ 野菜チップス	792 35.4	豚肉 卵 みそ	牛乳	人参 小松菜 にら かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ れんこん エリンギ	米 麦 さつまいも じゃが芋 澱粉 砂糖	菜種油 ごま	
13 (金)		《千葉県民の日(15日)献立》 麦ごはん 豚肉のみそ焼き 隠元のごまあえ 鰯のつみれ汁 八街の枝豆	753 33.5	豚肉 豆腐	牛乳 鰯つみれ	人参 さや隠元 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 生姜	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
16 (月)		ガーリックライス 鶏肉のレモン醤油焼き ジャコサラダ フルーツ白玉	873 32.6	鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 パセリ	にんにく キャベツ 玉ねぎ バナナ	米 白玉餅 砂糖	オリーブ油 ごま油 ごま	
17 (火)		麦ごはん ほっけの一夜干し 納豆和え みそ鶏じゃが 八街のすいか	827 38.8	ほっけ 納豆 鶏肉 みそ 鰹節	牛乳	人参 小松菜 絹さや 葉ねぎ	すいか	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	
18 (水)		《津田 仙メニュー》 サフランライス ドライカレー 器も食べられる津田仙サラダ ヨーグルト	809 34.1	豚肉 ハム	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン アスパラ	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	米 春巻の皮	菜種油 バター	
20 (金)		佐倉のジャガコロサンドパン ツナサラダ コーンスープ 冷凍みかん	851 37.7	豚肉 ツナ 卵	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり みかん	パン じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油 生クリーム	
23 (月)		チンジャオロース丼 スモークチキンサラダ 冷奴 キャンディチーズ	814 39	豚肉 豆腐 鰹節	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	キャベツ きゅうり にんにく 生姜	米 麦 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油	
24 (火)		冷やしきつねうどん 天ぷら(鰯・かぼちゃ) 佐倉のフルーツマト プリン	788 31.3	油揚げ 卵	牛乳 鰯 わかめ	フルーツマト かぼちゃ	きゅうり	うどん 小麦粉 米粉 砂糖	菜種油	
25 (水)		レモントースト しゃぶしゃぶサラダ チキンと隠元豆のトマト煮 バナナ	812 34.7	豚肉 鶏肉 隠元豆	牛乳	人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ セロリー バナナ	パン じゃが芋 砂糖 マーガリン	菜種油 オリーブ油 バター ごま マーガリン	
26 (木)		麦ごはん 白身魚のオイネーズ焼き 切干大根の煮物 豚汁 ハチミツレモンゼリー	855 35.2	ホキ さつまいも 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム 切干大根 ごぼう	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま油 マヨネーズ	
27 (金)		高野豆腐の卵とじ丼 かぼちゃのチーズ焼き えらんでね シャベット(みかんorりんご)	894 31.2	高野豆腐 鶏肉 ベーコン 卵 なた	牛乳 チーズ	人参 小松菜 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ しめじ 干し椎茸	米 麦 砂糖		
28 (土)		枝豆ごはん 鶏肉の七味焼き 磯和え ちゃんぽんスープ さくらんぼ(2粒)	754 33.7	鶏肉 豚肉 なた	牛乳 のり	人参 小松菜 ピーマン	えのきたけ キャベツ 干し椎茸 さくらんぼ	米 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油	

※材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

《給食用食材放射能検査の結果について》

5月26日、鶏肉(茨城県産)、人参(船橋市産)について放射能検査を行った結果、不検出でした。詳しくは市教育委員会ホームページをご覧ください。

http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/13-3-0-0-0_3.html

《お知らせ》

- ・2日～3日
3年生は修学旅行の代休のため給食はありません。
- ・9日～11日
2年生は自然教室とその代休のため給食はありません。
- ・19日
定期テスト(半日日課)のため給食はありません。