

平成26年度



6月献立予定表



佐倉市立臼井南中学校

日付	献立			主な材料						栄養価	今月の目標
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	1群 肉・魚・卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも・砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い 食品	1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	・歯や骨を丈夫にしよう ・服装や手洗いなどの衛生に気をつけよう
2 (月)	じゃこゆかり ご飯		鶏肉のレモン醤油焼き 高野豆腐とひじきの煮物 磯香あえ グレープフルーツ	鶏肉 高野豆腐	しらす ひじき 牛乳 のり	ゆかり パセリ 人参 みつば	生姜 レモン パセリ 椎茸 キャベツ	米 砂糖	油 胡麻	762 42	★ 2日 グレープフルーツは今が旬です。
3 (火)	ご飯		ジャンボ餃子 ふわふわ卵スープ 焼きビーフン アップルシャーベット	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ ピーマン	玉葱 りんご キャベツ 椎茸	米 ビーフン 澱粉	油	793 29	★ 3日 ビーフンは米の粉から出来ています。
4 (水)	かみかみ かき揚げ丼		じゃが芋の味噌汁 キャベツの胡麻酢あえ ひよこ豆	いか 鶏肉 卵 エビ 味噌 豆腐 ひよこ豆	牛乳	絹さや 人参 みつば	牛蒡 長葱 コーン きゅうり 玉葱	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 胡麻	765 29.5	★ 4日 4日～歯の衛生週間です。かみごたえのある食品をたくさん使った献立です。よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の掃除をしてくれ、むし歯の予防になります。歯を大切にしましょう
5 (木)	もちいなり うどん		レバーとじゃがいもの揚げ煮 みかんタルト パリッシュ	鶏肉 ハチ味噌 レバー	小魚 牛乳	人参 ほうれん草	長葱 生姜 椎茸 みかん	餅 澱粉 うどん じゃが芋 砂糖	油 胡麻	746 32.4	
6 (金)	パエリア		鶏肉のトマトソース焼き 米粉コーンシチュー 原宿ドック	鶏肉 いか エビ あさり ベーコン	チーズ 牛乳	ピーマ 人参 トマト	玉葱 にんにく コーン	米 麦 米粉	オリーブオイル	883 38.5	
9 (月)	ハヤシライス		豚しゃぶサラダ キャロットゼリー	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉葱 キャベツ 生姜 きゅうり オレンジ	米 小麦粉 砂糖	マーガリン 油	842 28.6	★ 9日 キャロットゼリーは給食室で手作ります。
10 (火)	ご飯		厚揚げとエビのケチャップ煮 イカ君サラダ ヨーグルト	鶏肉 いか 生揚げ エビ	ヨーグルト 牛乳	人参	玉葱 椎茸 生姜 キャベツ コーン きゅうり	米 砂糖 澱粉	油	817 36.4	
11 (水)	きなこ 揚げパン		チリコンカン ツナポテサラダ さくらんぼ (2個)	大豆 鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン きな粉	牛乳	人参 パセリ トマト	玉葱 にんにく きゅうり さくらんぼ	小麦粉 澱粉 パン じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	770 32	★ 11日 さくらんぼは今が旬です。
12 (木)	そばろご飯		切り干し大根の炒り煮 豚汁 冷凍ミカン	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	いんげん 人参	生姜 切干大根 牛蒡 大根 長葱 みかん	米 麦 砂糖	油	761 30.9	
13 (金)	アサリご飯		さんが焼き 豚肉の煮物 すいか	あさり 鰯 油揚げ 卵 味噌 鶏肉 豚肉	牛乳	だいこん葉 人参 葉葱	牛蒡 生姜 椎茸 大根 長葱	米 麦 砂糖 パン粉 澱粉	胡麻 油	804 39	★ 13日 15日は県民の日です。少し早い県民の日献立を実施します。千葉県にちなんだ料理や地場産物を使った献立です
16 (月)	ガーリック ライス		白身魚のマヨネーズ焼き フェジョアード コーンサラダ チーズ	白身魚 豚肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ 人参	コーン にんにく 玉葱 キャベツ セロリ きゅうり	米 澱粉 パン粉 砂糖	オリーブオイル マヨネーズ 油	855 37.7	★ 16日 今日はワールドカップにちなんだブラジルの料理を取り入れた献立です。
17 (火)	ご飯		鮭の香味焼き じゃが豚キムチ マヨネーズ和え キウイフルーツ	鮭 豚肉 ツナ	牛乳	パセリ にら 人参	にんにく 生姜 長葱 玉葱	米 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 油	834 40.6	★ 18日 フルーツインゼリーは給食室で手作ります
18 (水)	ご飯 手作り佃煮		豚肉の三味焼き キャベツと豚肉の炒め物 フルーツインゼリー	煮干し 豚肉	昆布 牛乳	人参 ピーマン	長葱 生姜 キャベツ みかん にんにく パイン	米 砂糖 澱粉	ピーナッツ 胡麻 油	887 36.1	★ 19～23日 2年生はキャンプのため給食はありません。
19 (木)	ケチャップ ライス		ポテトグラタン キャベツのスープ アセロラゼリー	ウィンナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 グリーンピース	玉葱 もやし キャベツ 小松菜	米 麦 じゃが芋 米粉	油	789 26.3	★ 19日 1学年の保護者による給食試食会があります。
20 (金)	カレーピラフ		つぼ焼きシチュー スタミナサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 グリーンピース ブロッコリー	コーン 玉葱 キャベツ きゅうり にんにく	米 米粉 麦 パン 砂糖	バター 油	894 28	★ 20日 1年生は美術館見学のため給食はありません
23 (月)	ご飯		手作りメンチカツ (ソース) 豆腐の味噌汁 人参サラダ	豚肉 ツナ 卵 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	長葱 玉葱 きゅうり	米 パン粉 小麦粉	油	805 30	★ 25日 学区の真野好則さんの畑からおいしいメロン届きます。おたのしみに！！
24 (火)	キムチ チャーハン		おさかなッツ 春雨スープ 冷凍パイン	焼き豚 ベーコン かつお 豚肉	若布 牛乳	小松菜 にら グリーンピース	長葱 玉葱 生姜 にんにく	米 麦 澱粉 春雨	カシューナッツ 油 バター	793 38	
25 (水)	ご飯		鯖の胡麻焼き すいとん汁 ひじきの和え物 メロン	鯖 ツナ 豚肉	牛乳 ひじき	小松菜 人参	生姜 牛蒡 椎茸 メロン きゅうり	米 米粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	胡麻 油	820 33	
26 (木)	ロールドッグ		米粉のあさりチャウダー チキンのサラダ 桃のシャーベット	豚肉 鶏肉 あさり ベーコン	チーズ 牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり 桃	パン 米粉 砂糖	油	822 41	
27 (金)	チキンカレー ライス		ブロッコリーサラダ お菓子な目玉焼き	鶏肉	チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 りんご 生姜 キャベツ にんにく きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油	805 23	★ 27日 お菓子な目玉焼きは不思議なデザートです給食室で手作ります
30 (月)	ご飯		チキン南蛮 茎わかめと卵のスープ 青椒牛肉絲 ミルクプリン	鶏肉 卵 ベーコン 豚肉	牛乳	トマト ピーマン	椎茸 筍 生姜	米 砂糖 小麦粉 澱粉	油	810 38	

※ 材料の都合等で献立が一部変更になる場合があります。

6月4日から一週間は「歯の衛生週間」です。
食べ物をよくかむとだ液がたくさん出ます。
4日にかみごたえのある食品をつかった献立を実施します。

★★★今月の佐倉産★★★
・米(こしひかり)・米粉・きゅうり
・味噌・人参・メロン(真野好則さん)

5月7日に臼井南中の給食食材の放射能検査が行われました。

キャベツ (千葉県産) 不検出

にんじん (佐倉市産) 不検出

結果は随時、佐倉市教育委員会指導課ホームページにて公表しています。