家庭数

令和５年６月　よていこんだてひょう

＊今月の給食目標＊　『　よくかんで食べよう　』

令和５年度　佐倉市立青菅小学校

ひ	ようび	こんだてめい 主食	主菜	副菜・デザート	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう きいろ ねつ・ちから になるはたらき	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちょうしを ととのえるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	むぎごはん	アジのねぎみそやき	きりぼしだいこんの にもの けんちんじる		**こめ** 佐倉産の むぎ　さとう あぶら　さといも	アジ　**みそ**　あぶらあげ とうふ　かつおぶし こんぶ　ぎゅうにゅう	**はねぎ**　きりぼしだいこん **にんじん**　だいこん　ごぼう こまつな　こんにゃく	593	26.9	16.0	2.0
2	金	ツナライス	ポテトグラタン	キャベツカレースープ ヨーグルト		**こめ**　むぎ あぶら　さとう **じゃがいも**	ツナ　ぶたにく ソイチーズ　ウインナー ヨーグルト　ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ トマト　キャベツ パセリ	682	26.7	22.2	2.0
		６月４日～10日「歯と口の健康週間」～カミカミメニュー～										
5	月	ドライカレーライス		**ごぼうとひじきのサラダ** ベビーパイン		**こめ**　むぎ　あぶら さとう　ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ぶたにく　ぶたレバー ひじき　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ ピーマン　ごぼう　パイン きゅうり　えだまめ	602	23.4	17.3	1.7
6	火	むぎごはん	**カツオの ごまだれかけ**	こまつなのいそあえ とんじる		**こめ**　むぎ　あぶら かたくりこ　ごま さといも	カツオ　のり　とうふ ぶたにく　かつおぶし **みそ**　ぎゅうにゅう	こまつな　えのきだけ **にんじん**　だいこん ごぼう　こんにゃく	616	30.6	15.6	2.0
7	水	ごはん	にくどうふ	**ジャコサラダ カミカミグミ**		**こめ**　さとう ごま　あぶら	やきどうふ　ぶたにく しらす　ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ しらたき　いんげん こまつな　コーン	647	27.8	16.8	1.3
8	木	むぎごはん	**イワシの カリカリフライ**	ごまネーズサラダ だいこんのみそしる		**こめ**　むぎ　あぶら ごま　さとう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	いわしフライ　あぶらあげ **みそ**　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	キャベツ　**にんじん** **きゅうり**　だいこん しめじ	635	23.2	22.6	1.6
9	金	ひやしにくみそうどん		**さつまいもとだいずの かりんとうあげ** はちみつレモンゼリー		うどん　さとう かたくりこ あぶら　さつまいも	ぶたにく　**みそ** だいず　ぎゅうにゅう	**にんじん　きゅうり** もやし　たけのこ しいたけ　ながねぎ	620	23.1	17.8	1.9
12	月	ガーリックライス	ラタトゥイユ チキン	マカロニサラダ チーズ		**こめ**　むぎ　あぶら さとう　マカロニ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	とりにく　ハム チーズ　ぎゅうにゅう	にんにく　コーン　**トマト** **ズッキーニ**　かぼちゃ ピーマン　にんじん	667	29.3	10.7	2.0
13	火	マーボードウフどん		ぎょうざスープ **すいか** 佐倉産の		**こめ**　むぎ あぶら　さとう かたくりこ　ごま	とうふ　ぶたにく　**みそ** ぶたレバー　ぎょうざ わかめ　ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ にら　しいたけ こまつな　たけのこ	670	29.4	20.1	2.1
		６月15日は千葉県民の日～千葉県の郷土料理～										
14	水	ひじきごはん	イワシのさんがやき	じゃがいものみそしる ちばにんじんゼリー		**こめ**　むぎ　さとう あぶら　かたくりこ ごま　**じゃがいも**	ひじき　あぶらあげ イワシ　とりにく　**みそ** わかめ　ぎゅうにゅう	**にんじん**　しいたけ ながねぎ　しそのは しょうが　たまねぎ	629	27.9	17.4	2.1
16	金	ごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ なめこじる		**こめ**　かたくりこ あぶら	とりにく　なっとう とうふ　わかめ　**みそ** にぼし　ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん **にんじん**　ほうれんそう なめこ　ながねぎ	598	28.2	16.6	2.1
19	月	セサミトースト	ポークビーンズ	コールスローサラダ ドライプルーン		しょくパン　ごま さとう　マーガリン あぶら　**じゃがいも**	いんげんまめ　ぶたにく ぶたレバー　ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ **トマト**　グリンピース キャベツ　**きゅうり**　コーン	645	23.8	25.5	2.0
20	火	ごはん	サワラの ごまみそやき	モロッコインゲンいため さわにわん プチももゼリー		**こめ**　むぎ さとう　ごま あぶら	サワラ　**みそ**　ぶたにく かつおぶし　こんぶ ぎゅうにゅう	**モロッコインゲン** **にんじん**　だいこん えのきだけ　ながねぎ	608	25.3	16.2	1.5
21	水	ホイコーローどん		ワンタンスープ メロン		**こめ**　むぎ あぶら　さとう かたくりこ　ごま	ぶたにく　ワンタン ぎゅうにゅう	**にんじん**　ピーマン キャベツ　ながねぎ こまつな　たけのこ	605	24.5	14.6	1.9
22	木	むぎごはん	モウカザメのフライ	にんじんサラダ かぼちゃのみそしる		**こめ**　むぎ あぶら　てんぷらこ パンこ　さとう	モウカザメ　ツナ　**みそ** わかめ　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	**にんじん　きゅうり** セロリ　たまねぎ かぼちゃ　しめじ	673	29.9	21.7	1.9
23	金	チキンカレーライス		ひじきのマリネ れいとうみかん		**こめ**　むぎ あぶら　**じゃがいも** さとう	とりにく　ベーコン ひじき　ハム ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ りんご　にんにく しょうが　**きゅうり**	634	22.9	17.1	2.1
26	月	ごはん	にくじゃが	うめおかかサラダ あおうめゼリー		**こめ**　あぶら **じゃがいも**　さとう	ぶたにく　かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ いんげん　しらたき キャベツ　きゅうり	612	21.3	13.6	1.5
27	火	えだまめごはん カミカミメニュー	ハガツオの たつたあげ	いためやさいのみそしる ヨーグルト		**こめ**　むぎ あぶら　かたくりこ	ハガツオ　にぼし **みそ**　かつおぶし ヨーグルト　ぎゅうにゅう	えだまめ　**にんじん** ごぼう　こまつな もやし　しめじ	596	29.2	16.8	1.9
28	水	むぎごはん	レバーケチャップかけ	きりぼしだいこんの　サラダ もずくのスープ		**こめ**　むぎ あぶら　かたくりこ さとう　ごま	ぶたレバー　かまぼこ もずく　ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん **にんじん　きゅうり** ながねぎ　えのきだけ	616	23.6	19.2	2.1
29	木	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	ちゅうかスープ **すいか** 佐倉産の		**こめ**　あぶら さとう　かたくりこ	あつあげ　ぶたにく **みそ**　ベーコン ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ ピーマン　たけのこ しいたけ　こまつな	630	25.6	18.9	2.0
30	金	キムチチャーハン	さくらぎょうざ	はるさめスープ アンニンドウフ		**こめ**　むぎ　あぶら ごま　マロニー さとう	ぶたにく　ぎょうざ ベーコン　ぎゅうにゅう	はくさいキムチ　ながねぎ **にんじん**　こまつな チンゲンサイ　たけのこ	620	21.1	16.9	2.0
								今月の平均値	629	25.9	18.2	1.9
								基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。　ご了承ください。

★おもなざいりょうの**太字の食材は佐倉市産**で、下線は結び合い農園の有機野菜です。