



6月 予定献立表



6月は「食育月間」



令和6年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標: よくかんで食べよう



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量	
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	マーボー 丼	春雨スープ 中華ドーナツ	豚肉 豆腐 おから 味噌	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑)	玉ねぎ ゆでたけのこ しいたけ しいたけ しょうが にんにく	米 麦 春雨 砂糖 ホットケーキミックス	油 ごま油 ラー油 バター ごま	836 28.7	24.1 2.8	
4	火	カミカミ献立 ~よくかんで食べよう~			鶏肉 ハム 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも 寒天	小松菜 人参 ほうれん草 ねぎ(緑)	蓮根 切干大根 ねぎ(白) えのき りんご	米 砂糖 マヨネーズタイプ ごま	797 35.9	26.2 3.2	
5	水	~頭がよくなる!?~ 定期試験応援献立			鯛 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 焼きのり	かぼちゃ 人参 ほうれん草 ねぎ(緑)	大根 ごぼう えのき しょうが	米 麦 でん粉 砂糖 コーンフレーク マシュマロ	油 バター ごま クルミ アーモンド	809 30.1	25.2 2.7
6	木	定期試験 (給食なし)										
7	金	定期試験 (給食なし)										
10	月	鶏ニラ丼	豆乳坦々スープ ミルクくずもち	鶏肉 豚肉 味噌 豆乳 きな粉	牛乳	人参 ニラ チンゲン菜	玉ねぎ もやし ゆでたけのこ しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ラー油 ごま	866 30.0	24.6 2.1	
11	火	麦ご飯	和風ミートローフ おかかサラダ もずくと卵のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 かつお節	牛乳 もずく	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	蓮根 玉ねぎ キャベツ ねぎ(白) しょうが えのき	米 麦 パン粉 でん粉	油 ごま	784 33.7	23.4 2.4	
12	水	セサミ トースト	ポークビーンズ スパゲティサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ ミックスビーンズ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく	パン サラスパ じゃが芋 蜂蜜	油 バター ごま	882 36.8	30.4 3.0	
13	木	ご飯	佐倉の大和揚げ 子ぎつね和え あおさのなめこ汁 メロン	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 あおさ わかめ	人参 小松菜 ねぎ(緑)	大根 ねぎ(白) なめこ メロン	米 大和芋 米粉 佐倉の やまどいも	油 ごま	851 35.3	25.1 2.4	
14	金	ひじきご飯	鱈のさんが焼き ピーナツ和え 芋けんちん ちばのにんじんゼリー	鱈 鶏肉 大豆 厚揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 葉ねぎ 絹さや しそ	ねぎ(白) キャベツ 大根 しょうが しいたけ	米 でん粉 さつま芋 里芋 こんにやく 砂糖 ゼリー	ごま 落花生	810 36.7	22.0 3.0	
15	土	6月15日は【千葉県民の日】です										
17	月	ガーリック ライス	ピーマン肉づめ焼き まめまめサラダ *BLTスープ	豚肉 へーコン ツナ 卵 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	ピーマン トマト 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ レタス きゅうり コーン にんにく	米 麦 パン粉	油 バター マヨネーズタイプ	804 31.4	29.3 3.2	
18	火	豚しゃぶ サラダ うどん	レバーとポテトのカレー和え ブルーベリータルト	豚肉 レバー 卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり しょうが ブルーベリー	うどん 米粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま マヨネーズタイプ	830 34.6	28.5 3.1	
19	水	ご飯	チキン味噌カツ 梅おかか和え 白玉汁 アップルシャーベット	鶏肉 油揚げ かつお節 味噌	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	大根 ごぼう しいたけ りんご	米 小麦粉 パン粉 砂糖 白玉もち	油	863 32.1	23.6 2.4	
20	木	麦ご飯	ビーフカレー ひじきのサラダ フルーツポンチ	牛肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく パイン みかん	米 麦 ゼリー サイダー ナタデココ	油 カレールウ	856 24.8	23.1 2.9	
21	金	たこ飯	豚肉のしょうが焼き パリホリ和え ニラたま汁 蜂蜜レモンゼリー	たこ 豚肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ(緑) ニラ 枝豆	ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ(白) しいたけ しょうが	米 麦 蜂蜜 ゼリー	ごま	844 35.2	25.8 3.4	
24	月	クリーム・ オン・ピラフ	キャベツのカレースープ いちご入りワインゼリー	鶏肉 へーコン ウイナー エビ	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ いちご マッシュルーム	米 米粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	753 27.2	20.0 2.5	
25	火	ご飯	イカのかりん揚げ 春雨の酢の物 味噌けんちん汁	イカ 鶏肉 ハム 厚揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	きゅうり もやし 大根 ごぼう しょうが にんにく	米 春雨 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	816 37.8	22.4 3.4	
26	水	ソフト フランス パン	鶏のコンフィ風 ブイヤベース キャロットラペ ムース・オ・ショコラ	鶏肉 鱈 アサリ エビ	牛乳 生クリーム	人参 トマト パセリ 枝豆	玉ねぎ セロリ にんにく	パン じゃが芋 蜂蜜	油 オリブオイル ココア	813 37.4	33.6 2.7	
27	木	ご飯	ホキのオイネーズ焼き 肉じゃが すいか	ホキ 豚肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ えのき すいか	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	油 マヨネーズタイプ	853 32.9	21.0 2.4	
28	金	ガパオ ライス	器も食べられるサラダ クイッティオスープ 一口ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ねぎ(緑) ピーマン ハフリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ しめじ ねぎ(白) しょうが にんにく	米 麦 春巻きの皮 クイッティオ	油 ごま油 ごま	761 31.8	19.3 3.0	

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

よくかんで食べよう!

歯と口の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうことや、生活習慣病を予防する上で重要なことです。よくかんで食べることは、歯と口の健康のためにも必要な習慣の一つです。かむ習慣をつけるためにも、かみ応えのある食品を取り入れましょう。

今月の地産地消

米・じゃが芋・さつま芋・大和芋・人参・きゅうり・小松菜・葉ねぎ・しいたけ・ブルーベリー・すいか・メロン・米粉・みそ

基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
今月の平均値	823 32.9	24.8 2.8

学校給食応援団
じゃがいも
18日(火)・27日(木)

裏面も見てね!