家庭数配布

6がつのよていこんだてひょう

令和5年度 June

佐倉市立佐倉小学校

日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょう あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 熱・力のもとになる	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	○	こうやどうふのオランダに こまつなのあえもの フルーツゼリー	ぎゅうにゅう こうやどうふ ハム	だいこん にんじん しいたけ いんげん **こまつな** もやし	**こめ** むぎ さとう でんぷん あぶら ゼリー	597 19.9	15.9 1.57
2	金	こんさいピラフ	○	サケのハーブやき ツナともやしのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン サケ チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん パセリ ほうれんそう もやし コーン オレンジ	**こめ** むぎ マーガリン パンこ あぶら	610 26.5	23.7 2.13
5	月	ごはん	○	あつあげのそぼろあんかけ いものこじる わらびもち	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく **みそ** きなこ	だいこん にんじん しょうが ごぼう まいたけ ねぎ **こまつな**	**こめ** でんぷん さといも さとう わらびもち	658 25.5	19.6 2.09
6	火	地産地消メニュー **イワシの かばやきどん**	○	**じゃがいものみそしる** **ひややっこ**	ぎゅうにゅう イワシ **みそ** あぶらあげ とうふ わかめ	**たまねぎ** えのきたけ **こまつな** しょうが	**こめ** むぎ あぶら でんぷん さとう **じゃがいも** ごま	689 29.8	24.8 2.23
7	水	きなこあげパン	○	ミネストローネスープ ひじきのマリネ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ひじき チーズ	**たまねぎ** **にんじん** トマト セロリ パセリ にんにく キュウリ だいこん	パン あぶら マカロニ さとう マーガリン ゼリー	588 19.9	22.4 2.67
8	木	むぎごはん	○	はなシュウマイ キュウリのピリからづけ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ れんこん にんじん しいたけ **キュウリ** たまねぎ キャベツ チンゲンサイ バナナ	**こめ** むぎ シュウマイのかわ ごま でんぷん あぶら はるさめ	571 21.5	12.6 2.02
9	金	ふかがわごはん	○	さつまいものてんぷら チンゲンサイのあえもの ももものタルト	ぎゅうにゅう アサリ のり	ごぼう にんじん しいたけ チンゲンサイ えのきたけ	**こめ** むぎ あぶら こむぎこ さつまいも さとう タルト	647 16.2	20 2.06
12	月	☆☆☆ **学校集金口座振替日です 残高の確認をお願いします** ☆☆☆							
		ぶたキムチどん	○	ビーフンスープ ふかしじゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく イカボール	キャベツ **にんじん** はくさいキムチ ねぎ しいたけ **こまつな** たけのこ チンゲンサイ	**こめ** むぎ あぶら さとう ビーフン じゃがいも	587 25.3	11.8 2.22
13	火	テーブルロールパン	○	きんときまめのトマトに アスパラソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー きんときまめ	たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ アスパラガス コーン みかん	パン じゃがいも マーガリン さとう でんぷん	601 25.5	22.3 2.02
14	水	千葉県の郷土料理 **ひじきごはん**	○	**アジのさんがやき** **さつまじる** **ミニミルクプリン**	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ **みそ** ぶたにく なまあげ	**にんじん** ピーマン ネギ しょうが ごぼう だいこん	**こめ** むぎ あぶら さとう さつまいも けしのみ プリン	623 29.4	18 2.7
15	木	☆☆☆ **『千葉県民の日』** ☆☆☆							
16	金	のりごはん	○	ちぐさやき とうにゅういりけんちんじる オレンジ	ぎゅうにゅう のり たまご とうにゅう とりにく チーズ **みそ** ぶたにく あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	**こめ** むぎ あぶら さとう さといも	673 29.5	23.1 2.45
19	月	6月19日は「食育の日」 **むぎごはん**	○	**おからハンバーグおろしソース** **にんじんサラダ** **こふきいも**	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうにゅう ツナ	たまねぎ だいこん **にんじん** キュウリ パセリ セロリ	**こめ** むぎ あぶら パンこ でんぷん さとう じゃがいも	598 23.9	16.8 1.76
20	火	☆☆☆ **学校集金口座再振替日です 残高の確認をお願いします** ☆☆☆							
		うのはなどん	○	とんじる きなこもち	ぎゅうにゅう とりにく おから あぶらあげ たまご **みそ** ぶたにく さつまあげ きなこ	ねぎ しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな	**こめ** むぎ さとう あぶら さといも しらたま	645 24.9	16.8 2.31
21	水	ツイストパン	○	ナスのミートグラタン シャキシャキサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム ヨーグルト	たまねぎ **にんじん** ピーマン トマト **キュウリ** キャベツ	パン あぶら じゃがいも	561 22.5	21.8 1.98
22	木	とりごぼうごはん	○	しろみざかなのマヨコーンやき やまといものふわふわじる メロン	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン はねぎ ごぼう だいこん えのきたけ **はねぎ こまつな** メロン	**こめ** むぎ さとう **やまといも** ノンエッグマヨネーズ でんぷん	596 29.1	18.5 2.45
23	金	むぎごはん **てづくりふりかけ**	○	だいこんのべっこうに シャキッとあえ **えだまめ** 3年生がサヤもぎに初挑戦!!	ぎゅうにゅう じゃこ かつおぶし ぶたにく ツナ	**たまねぎ** だいこん **えだまめ** **にんじん** **こまつな** ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ	**こめ** むぎ あぶら さとう ごま	612 24.5	20 2.23
26	月	朝ベジメニュー ひやしにくみそ うどん	○	ツナとやさいのごまあえ **さつまいもむしパン** 本の世界より	ぎゅうにゅう とりにく **みそ** ツナ とうにゅう	ねぎ **キュウリ** もやし **にんじん** こまつな キャベツ しょうが	うどん さとう むしパンミックス ごま さつまいも マーガリン	627 24.4	16.3 3.16
27	火	むぎごはん	○	ナスのはさみあげ ごしきあえ ひややっこ ミニみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご とうふ	なす ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん	**こめ** むぎ あぶら でんぷん さとう ゼリー	617 22.9	20.4 2.04
28	水	ポークカレー ライス	○	みそドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう **みそ** ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ キュウリ みかん モモ バナナ パイン	**こめ** むぎ **じゃがいも** カレールゥ ごま さとう	698 22.8	19.3 1.53
29	木	あおなごはん	○	とうふのかわりあげ みそしらたまじる すいか	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから ひじき ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこんのは ねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ すいか	**こめ** むぎ あぶら ごま でんぷん さといも しらたま	609 24	19.4 2.22
30	金	ホイコーローどん	○	トックいりたまごスープ 手作りりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく **みそ** とりにく たまご	キャベツ ねぎ ピーマン **にんじん** しいたけ **きくらげ** **こまつな** りんご	**こめ** むぎ あぶら トック さとう	619 25.8	14.6 1.86
							当月平均	620/24.4	28.9/2.2
							学校給食摂取基準	650 21.1～32.5	14.4～21.6 2以下

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。
※**太字**の食材は佐倉市や周辺の市でとれたものを使用しています。
※６月は「ばばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん」より、「さつまいもむしパン」を作ります。お楽しみに。