

裏面に
朝ベジレシピ
あります！



6月 こんだてよていひょう（家庭数配付）

☆こんげつのもくひょう：よくかんでたべよう・しょくちゅうどくをふせごう☆



2025年 June（水無月）

佐倉市立内郷小学校

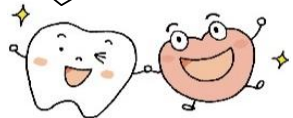
ひにち	ようび	きょうりゅう	しゅしよく	おかず	おもなざいりょうとはたらき					えいようか	
					エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)
					たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ (カルシウム)	ビタミン・むきしつ		
2	月	○	5月のラッキーさん(2年生)のリクエスト(☆じるし)		こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん	634	15.0
			チンジャオロース	ちゅうかスープ	さとう ゼリー	ごまあぶら	ベーコン		たけのこ ピーマン パプリカ	23.3	2.6
			(むぎごはん)	☆はちみつレモンゼリー	かたくりこ				コーン しめじ こまつな ねぎ		
3	火	○	ぐんりくじょうたいかい		こめ	あぶら	かつお みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ	614	19.6
			ごはん	かつおのねぎソースがけ	かたくりこ	ごまあぶら	とりにく		にんじん だいこん こまつな	24.9	2.1
				みそけんちんじる	さとう		とうふ		もやし ピーマン キャベツ		
				やさしいため			ベーコン				
4	水	○	はとくちのけんこうしゅうかん(～6/10)		パン	マヨネーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん	717	32.6
			のりじゃこトースト	ボークビーンズ	じゃがいも	あぶら	だいたく	ちりめんじゃこ	トマト グリンピース キャベツ	33.0	2.8
				コールスローサラダ	さとう		はいず	のり	きゅうり コーン		
5	木	○	むぎごはん	ラッキーにんじんコロケ (ソース)	こめ	パンこ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なめこ	647	19.0
			(ふりかけ)	なめこじる	じゃがいも むぎ	ごま	とうふ	わかめ	ねぎ こまつな キャベツ	22.4	2.6
				ごまみそあえ	さとう こむぎこ						
6	金	○	ハヤシライス	にんじんサラダ	こめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	セロリ にんにく たまねぎ	679	21.0
			(むぎごはん)	プリン	じゃがいも		ツナ		カリフラワー グリンピース しょうが	22.7	2.2
									きゅうり ブロッコリー にんじん		
9	月	○	☆6月分給食費(5,000円/人+手数料10円/件)口座振替日です。口座の残高確認をお願いします☆								
			むぎごはん	ジャジャンどうふ	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ	614	18.8
				きりぼしだいこんのナムル	じゃがいも	ごまあぶら	あつあげ	わかめ	ねぎ だいこん きゅうり	25.0	2.3
				ひとくちアセロラゼリー	さとう ゼリー	ごま	みそ				
10	火	○	4・5年生しぜんきょうしつ(10、11日)		こめ むぎ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ	646	15.4
			ぶたどん	あさりのむきみじる	さとう		あつあげ		さやいんげん ごぼう だいこん	32.0	3.1
			(むぎごはん)	ごまあえ			あさり		ねぎ しょうが きゅうり		
				ヨーグルト					もやし キャベツ はねぎ		
11	水	○	5月のラッキーさん(6年生)のリクエスト(☆じるし)		パン こむぎこ	マーガリン	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ	659	24.3
			メロンパンふう	やさいスープ	さとう	バター	ハム	ひじき	きゅうり	20.5	2.7
			トースト	☆ひじきのマリネ	じゃがいも	あぶら		チーズ			
12	木	○	ちほけんみんの日給食		こめ さとう	マヨネーズ	ツナ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが やまといも たまねぎ	635	15.7
			セルフてまきすし	のり たまごやき ツナマヨ	かたくりこ	ごま	いわし みそ	のり こんぶ	ごぼう だいこん にんじん	27.7	3.2
			(すめし)	いわしのつみれじる			かつおぶし	わかめ	ねぎ キャベツ きゅうり		
			としょいんかいほみきかせ	たくあんあえ メロン							
13	金	○	6年生こうがいがかくしゅう(こっかいぎじどうなど)		こめ さとう	バター あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	704	23.8
			まぜまぜオムライス	こめこのやさいチャウダー	こめこ		たまご		グリンピース コーン パイン	30.3	2.4
				フルーツポンチ			ソーセージ		もも パナナ		
16	月	○	うめごはん	あじフライ(ソース)	こめ	パンこ	あじ	ぎゅうにゅう	しそ うめ たまねぎ にんじん	650	20.0
				にくじゃが	こむぎこ さとう	ごま あぶら	ぶたにく		しいたけ いんげん きゅうり	24.5	2.7
				むらさきあえ	じゃがいも		かつおぶし		キャベツ もやし		
17	火	○	ナポリタン	てつちよきんサラダ	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん	696	30.8
				チョコカップケーキ	さとう	バター	ソーセージ	こなチーズ	マッシュルーム ピーマン	26.1	2.7
					こむぎこ	マヨネーズ	ハム たまご	ひじき	きゅうり ほうれんそう		
18	水	○	4年生えだまめのさやもぎ(予定)☆給食費再振替日です。9日に振替できなかったご家庭は口座への入金を忘れずをお願いします☆								
			ごはん	ぶたにくのしょうがやき	こめ さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん えのきたけ	661	23.4
				ほうとうふうみそしる			あぶらあげ	ひじき	ごぼう たまねぎ かぼちゃ ねぎ	29.9	2.7
				だいすのいそに えだまめ			とりにく だいす		こまつな しいたけ えだまめ		
19	木	○	マーボーどうふどん	ちゅうかふうサラダ	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん	650	17.9
			(むぎごはん)	オレンジキャロットゼリー	かたくりこ	ごまあぶら	みそ とうふ		しいたけ なら ねぎ きゅうり	23.4	2.3
					はるさめ さとう		たまご		キャベツ オレンジ		
20	金	○	夏至(げし)・一年でいちばんひるまながい日		こめ	パンこ	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ	611	15.9
			ごはん	まつかぜやき さくらんぼ	さとう	ごま	ぶたにく		しょうが とうがん こまつな	27.7	2.8
				とうがんのみそしる	じゃがいも		あつあげ		ごぼう さくらんぼ		
				カレーきんぴら			さつまあげ				
				6月の朝ベジ							
23	月	○	ピザロールトースト	ABCスープ	パン	あぶら	ソーセージ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン トマト にんにく	647	25.3
				せいようやさいのマリネ	マカロニ		ベーコン	チーズ	にんじん コーン しめじ アスパラガス パイン	27.8	2.9
				れいとうパイン	さとう		ハム		キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン		
24	火	○	滋賀県(しがけん)の郷土料理・特産品を紹介する給食		うどん	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう きゅうり ねぎ	678	29.4
			ひやしうどん	わかさぎフリッター	さとう		あぶらあげ	わかめ	にんじん すいか	23.0	3.0
			(めんつゆ)	ちくわのいそべあげ	こむぎこ		わかさぎ	あおのり			
				すいか	かたくりこ		やきちくわ				
25	水	○	ポークカレー	チーズいりサラダ	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ	667	19.4
			(むぎごはん)	オレンジゼリー	じゃがいも	ごま	ハム	チーズ	にんじん きゅうり キャベツ	23.1	2.6
					さとう ゼリー						
26	木	○	きなこあげパン	イタリアンスープ	パン	あぶら	きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな	652	29.1
				スタミナサラダ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく	チーズ	キャベツ きゅうり にんにく	26.1	2.6
							たまご				
27	金	○	ごはん	ハンバーグデミソース	こめ	パンこ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ にんじん	630	19.4
				ジュリエヌスープ	さとう	あぶら	たまご		セロリ キャベツ ほうれんそう	28.5	2.1
				グリーンサラダ	ゼリー		ベーコン		ブロッコリー きゅうり		
30	月	○	ごはん	いわしのうめに とんじる	こめ	あぶら	いわし	ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	626	16.1
				なっとうあえ			かつおぶし	ちりめんじゃこ	しいたけ えのきたけ こまつな	26.9	2.5
				てづくりあおりんごゼリー			あつあげ	みそ	キャベツ りんご		

※ 食材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。
☆使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

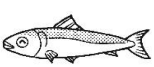
※たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13～20%です。
※脂質の基準値は摂取エネルギーの20～30%です。

学校給食摂取基準	653	18.1
	26.3	2.0
当月平均	652	21.5
	25.3	2.6

6月4～10日は
「歯と口の健康週間」です！



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

☆5月のラッキーさん☆

2年1組 女子 さん

6年1組 女子 さん



2日(月)にリクエストしたものが
出ます。おたのしみ！

11日(水)にリクエストしたも

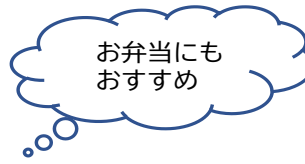


朝ベジレシピ



給食レシピで朝ベジ♪

カレーきんぴら



<材料(作りやすい分量)>

じゃがいも（千切り）	2こ
にんじん（千切り）	1/2本
ピーマン（千切り）	1こ
豚肉（千切り）	90g
サラダ油	適量
しょうゆ	大さじ2
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
カレー粉	小さじ1/5
塩	少々

<作り方>

- ①じゃがいもは切った後、よく水にさらし、水気をきっておく。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、にんじんを入れる。
- ④じゃがいもを加え、少ししんなりしたら調味料を入れる。
- ⑤ピーマンを入れ、味を見て、好みで塩を入れる。

給食では、ごぼうやこんにゃくも入れて作っています。カレー味でご飯がすすむ野菜料理です。