



令和6年6月 予定こんだて表



『 歯を大切にしよう！～よくかんで食べよう～ 』

令和6年度 佐倉市立千代田小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)										
		主食	主菜	副菜・デザート	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量					
		shushoku	shusai	busai	あか	みどり	きいろ	kcal	g	g	mg	mg	g					
*** 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! ***																		
4	火	きんぴらごはん カミカミ	あじのおろしごまだれやき	にくだんごスープ かみかみグミ (あおりんごあじ) カミカミ	ぶたにく たまご みそあじ ぎゅうにゅう	ごぼう しらたき にんじん えだまめ だいこん ながねぎ しょうが はくさい こまつな	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん はるさめ グミ	633	29.9	17.2	401	2.4	2.2					
5	水	ごはん	まつかぜやき	ツナとやさいのごまあえ とうふとわかめのみそしる フルーティりんごゼリー	ぶたにく とりにく ツナ とうふ あぶらあげ たまご わかめ みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし ながねぎ しょうが	こめ さとう ごま パンこ ゼリー	653	29.8	19.7	411	3.4	2.5					
6	木	ラッキーにんじんリクエストメニュー★																
		★チャーハン	★やきぎょうざ	★えだまめサラダ ★チョコクレープ	たまご やきぶた ぶたにく ぎゅうにゅう	ながねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん えだまめ コーン	こめ むぎ マヨネーズ サラダあぶら クレープ	636	23.2	21.7	432	3.0	2.2					
7	金	ごはん	さばのみそに	すいとんじる なつとうあえ ひとくちアセロラゼリー	サバ みそ とりにく こんぶ なつとう のり かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ もやし ニラ	こめ さとう こめこ こむぎこ ゼリー	662	28.9	19.0	309	4.7	2.0					
10	月	ラッキーにんじんリクエストメニュー★																
		★からあげごはん		★パンサンスウ ★フルーツポンチ	とりにく だいず たまご ハム ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん しょうが みかん パイン おうとう	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま マロニー ごまあぶら ナタデココ	657	21.1	19.6	281	1.4	2.0					
11	火	やきそば	ちばのめぐみ はるまき	ポテトサラダ	ぶたにく あおりのり ひじき ハム ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ きゅうり コーン	ちゅうかめん あぶら はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん ジャがいも マヨネーズ	676	29.6	24.9	302	2.6	3.2					
12	水	ごはん	とりにくの うめみそやき	とうふのふわふわスープ いそあえ オレンジ	とりにく みそ とうふ たまご のり ぎゅうにゅう	ねりうめ ほうれんそう にんじん こまつな えのきだけ オレンジ	こめ でんぶん さとう サラダあぶら	617	26.0	20.5	340	3.2	2.2					
13	木	ごはん	じゃがぶたキムチ	パンパンジーサラダ ばくがゼリー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ニラ はくさい きゅうり もやし コーン	こめ ジャがいも さとう サラダあぶら こんやく ごまあぶら ごま ゼリー	620	22.8	13.6	375	2.2	1.7					
14	金	*** 6月15日は千葉県民の日 郷土料理「さんがやき」を味わおう! ***																
		えだまめごはん	いわしの さんがやき	ひじきのマリネ すいか	こんぶ いわし とりにく たまご みそ ひじき ハム ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが しそ ながねぎ きゅうり キャベツ すいか にんじん	こめ むぎ さとう でんぶん ごま サラダあぶら	622	24.8	19.2	313	3.3	2.4					
17	月	ジャージャーめん			ツナともやしのサラダ おからドーナッツ	ぶたにく だいず みそ ツナ おから たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	きゅうり たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく もやし こまつな コーン	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら	630	29.1	21.4	341	2.5	2.3				
18	火	毎月、8のつく日は良い歯の日! やきにくどん			じゃこサラダ 青のりポテトビーンズ カミカミ	ぶたにく みそ ちりめん だいず あおりのり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しめじ たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな コーン	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら ジャがいも あぶら	656	26.0	23.1	384	2.9	1.9				
19	水	毎月19日は【食育の日(しよくのひ)】 セルフ キャベツメンチカツサンド 津田仙が日本に 広めた「キャベツ」			ほうれんそうのソテー ABCスープ キャンディチーズ 9 食育を 広げよう	ぶたにく だいず ウィナー ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん セロリー	パン パンこ こむぎこ あぶら マロニー とうにゅうマーガリン	659	32.4	22.8	468	3.5	3.3				
20	木	シーフードカレーライス			グリーンサラダ こめこマドレーヌ	イカ エビ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト きゅうり ほうれんそう キャベツ コーン レモンかじゅう	こめ むぎ ジャがいも サラダあぶら さとう こめこ カールウ とうにゅうマーガリン	711	23.8	20.8	326	1.9	2.4				
21	金	ごはん	やさいのにくまき	こんぶサラダ さわにわん おきなわパンゼリー	ぶたにく とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん だいこん たまねぎ たけのこ こまつな しいたけ きゅうり レモンかじゅう	こめ さとう でんぶん ごま サラダあぶら ごまあぶら ゼリー	609	21.8	17.7	375	2.2	2.5					
24	月	コーンピラフ	なすの ミートグラタン	朝ベジおすすめ! BLTスープ ひとくちみかんゼリー	ベーコン ぶたにく だいず チーズ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ なす ピーマン にんにく しょうが セロリー レタス トマト	こめ むぎ サラダあぶら さとう ゼリー でんぶん	632	26.7	19.6	330	4.2	2.8					
25	火	ごはん	ホキの ねぎソース	だいこんのそぼろに わかめとチキンのサラダ	ホキ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ もやし	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま むぎ	649	26.9	20.0	288	1.3	2.0					
26	水	だいずなめし	レバー ごまだれあえ	はくさいとはるさめのスープ れいとうみかん	しらす だいず レバー ぶたにく ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はくさい きくらげ みかん	こめ さとう ごま むぎ さつまいも でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ	661	27.6	17.5	355	7.1	2.4					
27	木	ラッキーにんじんリクエストメニュー★																
		★ココアあげパン		★やきにくサラダ タピオカポンチ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく だいこん にんじん レモンかじゅう きゅうり みかん おうとう パイン	パン さとう あぶら サラダあぶら タピオカ	829	20.9	18.9	280	1.3	1.9					
28	金	のりごはん	さけの ねぎみそやき	きりほしだいこんの ごまネーズあえ げんきヨーグルト	のり さけ みそ ごま ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	ながねぎ きりほしだいこん こまつな	こめ むぎ さとう マヨネーズ	677	29.2	20.7	450	6.1	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。								今月の平均値	646	26.3	19.8	355	3.1	2.3				
今月の給食には、4月に実施した「ラッキーにんじんチャレンジ！」で見事ラッキーにんじんを手に入れたお友だちのリクエスト献立を取り入れています★ さて、次のラッキーにんじんチャレンジは9月です。お楽しみに!!								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2				

