



令和5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5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)						
		しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 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	
					ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを とどめるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g	
1	木	牛乳	とりねぎどん	チヨレギサラダ かたねきレアチーズ	とりにく わかめ きざみのり チーズ きゅうにゅう	にんにく しょうが はねぎ キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ こめこ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	631	23.2	22.5	284	1.1	2.9	
2	金	牛乳	うどん会おうえん献立	ソースかつどん	さわにわん てづくりパンナコッタ	ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう たけのこ さやえんどう しいたけ いちごソース	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう なまクリーム	697	28.0	22.7	358	2.0	1.8
*** 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! ***														
6	火	牛乳	むぎごはん	さけの オネーズやき	ごもくきんぴら 歯と口の健康週間ゼリー (レ モン味)	サケ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん れんこん ごまつな	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら ごま ゼリー	650	26.3	20.3	295	2.4	1.5
7	水	牛乳	ブルコギどん	はくさいとはるさめのスープ きなこもち	ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ニラ えのきだけ ぶなしめじ はくさい ごまつな きくらげ	こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぶん はるさめ しらたま さとう	705	32.4	17.5	293	2.6	2.2	
8	木	牛乳	ごはん	じゃがぶたキムチ	はるさめサラダ てづくりごまじゃこクッキー	ぶたにく とりにく わかめ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ ニラ きゅうり もやし きくらげ	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ ごま バター	637	21.0	16.9	301	1.6	1.3
ラッキーにんじんリクエストメニュー★														
9	金	牛乳	★やきそば	★きのこサラダ	だいずのシャリシャリあげ	ぶたにく あおのり ベーコン だいず きゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ぶなしめじ えのきだけ しいたけ きゅうり	ちゅうかめん あぶら バター さとう でんぶん	601	29.4	23.7	325	3.1	3.5
12	月	牛乳	ごはん	しろみざかなの フライ	キャベツのミルクに さくらんぼ	ホキ ハム きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし さくらんぼ	こめ こむぎこ パンこ あぶら バター こめこ	620	26.5	16.6	313	1.4	1.6
ラッキーにんじんリクエストメニュー★														
13	火	牛乳	★からあげごはん	シーザーサラダ ★フルーツポンチ	とりにく チーズ きゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり にんにく レモンかじゅう みかん パイナップル もも	こめ でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ ナタデココ サイダー	644	19.3	21.5	321	1.2	1.8	
*** 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! ***														
14	水	牛乳	ひじきごはん	いわしの さんがやき	おかかサラダ てづくりミルクゼリー	とりにく たまご みそ かつおぶし かんてん ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ さやえんどう しょうが ながねぎ ほうれんそう キャベツ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	660	27.1	23.2	408	3.7	2.2
16	金	牛乳	ごはん	にくじゃが	チンゲンサイのあえもの ヨーグルト	ぶたにく きざみのり ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ えのきだけ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	640	20.8	18.6	348	1.9	1.7
毎月19日は【食育の日(しよくのひ)】														
19	月	牛乳	てづくりトマトジャム サンド	タンドリーチキン	えだまめシチュー パインコンポート	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	トマト オレンジ レモンかじゅう しょうが にんにく たまねぎ えだまめ にんじん とうもろこし パイナップル	テーブルロール こめこ グラニューとう マーガリン バター じゃがいも	680	27.6	28.5	326	1.9	2.5
20	火	牛乳	キムタクごはん	レバーの いろどりあえ	A B Cスープ	ぶたにく ぶたレバー ベーコン きゅうにゅう	ごまつな にんじん にんにく しょうが はくさいキムチ たくあん ピーマン パプリカ キャベツ たまねぎ セロリ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ	620	26.2	18.8	297	6.9	3.1
21	水	牛乳	ごはん	あつあげの カレーいため	しゃぶしゃぶサラダ すいか	なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ レタス きゅうり にんにく すいか	こめ あぶら ごまあぶら カレーフレーク さとう ごま	647	27.1	20.5	366	2.4	1.6
22	木	牛乳	ジャージャーめん	パンサンスー とろけるプリン	ぶたにく だいず みそ ハム きゅうにゅう	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま プリン	617	28.1	19.3	345	2.3	3.2	
23	金	牛乳	ごはん	さばの ごまみそやき	ブロッコリーサラダ みずようかん	サバ みそ かんてん ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり	こめ ごま さとう あぶら あんこ しらたま	690	28.8	22.3	301	2.9	1.7
26	月	牛乳	ごはん 朝ベジおすすめ! カレーじゃこぶりかけ	とりにくたけのこ のもの	ごまつなのごまあえ サワーゼリー	ちりめんじゃこ だいず とりにく きゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ごまつな キャベツ	こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま ゼリー	695	28.3	20.7	566	3.4	1.8
ラッキーにんじんリクエストメニュー★														
27	火	牛乳	★ココアあげパン	ポトフ	★やきにくサラダ れいとうミカン	ぶたにく ホーカラク わかめ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ パセリ にんにく だいこん きゅうり みかん	パン グラニューとう さとう あぶら じゃがいも	656	28.1	21.3	305	1.8	2.8
毎月、8のつく日は良い歯の日!														
28	水	牛乳	ごはん	たこやきふうあげ	とんじる えらんでね!(かみかみぐみ) あおりんご味・ぶどう味	タコ ちくわ たまご あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ごまつな	こめ こむぎこ あぶら さとう こんにやく さとも グミ	681	28.0	17.5	406	2.5	1.9
29	木	牛乳	シーフードカレーライス	グリーンサラダ メロン	イカ アサリ エビ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース きゅうり ほうれんそう キャベツ とうもろこし メロン	こめ むぎ じゃがいも カレールー あぶら さとう	630	24.5	18.3	300	5.5	2.5	
30	金	牛乳	ごはん	パーベキュー チキン	ごまつなをのぼろいため スイートポテト	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが りんご ながねぎ にんにく レモンかじゅう にんじん たまねぎ ごまつな	こめ さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら スイートポテト	678	25.4	21.7	302	1.8	1.5

※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7月です。お楽しみに!!

今月の平均値	654	26.3	20.6	338	2.6	2.2
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2

