



6月よていこんだてひょう



令和5年度

ひにち	ようび	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
		しゅしょく	牛乳	おかず・デザート	あか	みどり	きいろ			
					ち・にく・ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	木	ハヤシライス		ツナサラダ マスカットゼリー	牛乳 ツナ	ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン	こめ さとう こむぎこ あぶら バター	721	23.7	
								21.8	1.93	
2	金	ごはん		サバのしょうがやき いそあえ とんじる	牛乳 ぶたにく とうふ	サバ のり みそ	しょうが えのきたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	615	22.9
								23.1	1.96	
5	月	ホイコーローどん		たまごスープ おふラスク	牛乳 たまご	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン しょうが こまつな たまねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ バター やきふ	612	19.5
								22.5	1.97	
6	火	ごはん		キピナゴのかりかりフライ やきにくサラダ じゃがいものそぼろに	牛乳 ぶたにく	キピナゴ わかめ	にんじん だいこん きりほしだいこん きゅうり たまねぎ さやいんげん	こめ さとう あぶら じゃがいも	623	20.2
								22.1	1.65	
7	水	ピザドッグ		こめこのコーンシチュー あおりんごグミ	牛乳 チーズ	とりにく ハム	にんじん ほうれんそう ピーマン たまねぎ コーン	パン あぶら なまクリーム じゃがいも こめこ	623	23.7
								26.9	1.98	
8	木	今月の朝ベジより ごはん カレーじゃこひかけ		とりにくのうめマヨやき ごまあえ えのきたけのみそしる	牛乳 とうふ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ みそ	たまねぎ しょうが こまつな もやし えのきたけ	こめ さとう ごま あぶら マヨネーズ	588	17.7
								28.6	2.38	
9	金	ごはん		レバーのごまだれあえ もやしとハムのあえもの はるさめスープ サワーゼリー	牛乳 とりにく	ぶたレバー ハム	しょうが もやし たまねぎ にんじん キャベツ	こめ あぶら ごま かたくりこ さとう はるさめ	617	14.9
								24.6	2.29	
12	月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき おかかサラダ みそけんちんじる	牛乳 とりにく みそ	ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう こまつな だいこん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	588	18.8
								25.2	2.12	
13	火	マーボーどうふ どん		ハンサンスー やちまたのすいか	牛乳 だいす みそ	ぶたにく ハム	にんじん にら しょうが きゅうり ねぎ すいか	こめ あぶら かたくりこ はるさめ さとう	614	17.9
								22.3	1.68	
14	水	県民の日献立 ひじきごはん		アジのさんがやき 佐倉産じゃがいものみそしる ちばにんじんゼリー	牛乳 とりにく みそ	アジ あぶらあげ	しいたけ ごぼう しょうが たまねぎ こまつな	こめ あぶら かたくりこ ごま じゃがいも	590	18.1
								26.2	2.28	
16	金	ひやしにくみそ うどん		ぼうぎょうざ はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶたにく	とりにく みそ	にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく	うどん さとう あぶら かたくりこ	614	23.0
								23.0	2.55	
19	月	ごはん		ハンバーグふうつくね キャベツとたくあんのパリポリづけ さわにわん	牛乳 ぶたにく	とりにく たまご	しょうが たまねぎ キャベツ つぼづけ	こめ パンこ ごま かたくりこ さとう じゃがいも	636	19.7
								28.8	2.25	
20	火	ポークカレー ライス		にんじんサラダ メロン	牛乳 ツナ	ぶたにく チーズ	たまねぎ しょうが りんご たまねぎ きゅうり セロリー	こめ じゃがいも さとう あぶら	724	23.6
								22.9	1.99	
21	水	ごはん		タラのコーンマヨやき あつあげのやさしいあんかけ やちまたのえだまめ	牛乳 ぶたにく みそ	タラ あつあげ	ねぎ コーン しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	こめ さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ	620	20.3
								30.7	1.82	
22	木	ガーリック トースト		ひじきのマリネ チキンといんげんまめのトマトに ぶどうゼリー	牛乳 いんげんまめ ひじき	とりにく ハム	にんにく にんじん トマト セロリー たまねぎ	パン バター じゃがいも あぶら さとう	615	20.0
								22.5	2.33	
23	金	チンジャオロース どん		ちゅうかふうコーンスープ てづくりココアむしパン	牛乳 たまご いんげんまめ ハム	ぶたにく ハム	ピーマン ねぎ しょうが にんにく コーン	こめ さとう こむぎこ あぶら かたくりこ	704	17.8
								25.2	2.53	
26	月	ごはん		タンドリーチキン ジャコサラダ やさしいとウインナーのスープ	牛乳 ウインナー ちりめんじゃこ	とりにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	こめ ごま あぶら じゃがいも	596	17.4
								25.7	2.13	
27	火	なすいりスパゲティ ミートソース		マセドアンサラダ りんごのタルト	牛乳 だいす ハム	ぶたにく チーズ	なす にんじん セロリー マッシュルーム トマト	スパゲティ あぶら こむぎこ じゃがいも マヨネーズ	613	23.9
								21.0	1.65	
28	水	ごもくチャーハン		こまつなのナムル にくだんごスープ ヨーグルト	牛乳 やきぶた たまご	ぶたにく ハム	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ もやし こまつな	こめ あぶら ごま かたくりこ さとう はるさめ	595	19.5
								25.0	2.49	
29	木	ぶたどん		だいこんのみそしる しんじゃがチップス	牛乳 あぶらあげ みそ	ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん	こめ さとう あぶら じゃがいも	607	19.6
								23.1	2.08	
30	金	ごはん		アジフライ きりほしだいこんのサラダ とうふのすましじる さくらんぼ	牛乳 とうふ ハム	アジ たまご なると	きりほしだいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ パンこ さとう こむぎこ	621	20.3
								25.9	1.99	

※材料等の都合により献立を変更することがあります。

かむことの効果

◇肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

◀今月の地場産物▶

こめ こめこ みそ こまつな
にんじん きゅうり たまねぎ
じゃがいも はねぎ えだまめ
すいか



給食から

- ・14日 15日の県民の日になみ、千葉県郷土料理「さんが焼き」を取り入れました。
- ・21日 2年生が枝豆のもぎとりを行います。

裏面に朝ベジレシピあります!



今月平均値

エネルギー (kcal)	625	20.1
食塩相当量 (g)	24.6	2.09

基準値 (小学校中学年)

エネルギー (kcal)	650	14.4 ~ 21.7
食塩相当量 (g)	21.1 ~ 32.5	2.0未満