

6月
食育月間



6月 よていこんだてひょう

今月の目標：よくかんで食べよう。



今月の郷土料理
☆千葉県☆

令和6年

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	しゅしょく	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき							たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			おかず	ねつやちからのもとになる(ち)	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
3	月	○	ごはん	とりにくのかからあげ(2こ) そくせきつけ じゃがいものそぼろに	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら こま	とりにく かつおぶし ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり しいたけ	714 24.9 19.1 1.60	
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。ひと口30回を目安に、よくかんで食べることを意識してみよう。												
4	火	○	もちむぎごはん	いかのちゅうかやき はるさめのごまいため ぎょうざスープ パイナップル	こめ さとう もちむぎ こむぎ はるさめ	ごま ごまあぶら	いか ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ パイナップル	646 27.6 17.5 2.09	
5	水	○	きんぴら ぎゅうどん	なすのみそしる かみかみグミ	こめ さとう グミ	あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ えのきだけ なす ながねぎ しょうが	631 25.1 16.6 1.62	
6	木	○	ツナマヨコーン トースト	おまめのミネストローネ あおうめゼリー	パン さとう ゼリー	オリーブオイル	ツナ ウィンナー ひよこめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ さやいんげん	たまねぎ コーン セロリ キャベツ	661 22.9 28.2 2.59	
7	金	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ(高2本) きりぼしだいこんのもの いもだんごじる	こめ さとう でんぶん いもだんご	あぶら	ささみ あぶらあげ さつまあげ こうやとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう きぬさや	きりぼしだいこん ながねぎ はくさい しめじ	650 24.1 19.2 1.78	
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000円を集合します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。												
10	月	○	ポーク カレーライス	ビーンズサラダ すいか	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず しろはなめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ すいか	684 21.8 21.4 1.53	
11	火	○	ごはん	もちごめシューマイ とうふとえびのちゅうかに フルーツポンチ	こめ さとう もちごめ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく えび とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ ながねぎ きくらげ たけのこ みかん パイナップル	665 26.6 16.6 1.78	
12	水	○	もずくどん	ひややっこ(しょうゆ) さわにわん さくらんぼ(高2つ)	こめ さとう でんぶん	あぶら	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン みつば	だいこん たまねぎ たけのこ ながねぎ えのきだけ コーン ごぼう さくらんぼ	654 29.7 17.0 1.82	
13	木	○	きなこあげパン	あおなソテー BLTスー* ブルーヨーグルト	こめ さとう でんぶん さといも ゼリー	あぶら オリーブオイル	たまご ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト パセリ チンゲンサイ こまつな	エリンギ レタス コーン	608 24.1 23.4 2.08	
千葉県メニュー①												
14	金	○	ごはん (のりつくだに)	いわしのさんかやき ひじきのサラダ とんじる にんじんゼリー	こめ さとう でんぶん さといも ゼリー	あぶら オリーブオイル	いわし みそ とりにく ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん あおじそ えどな	しょうが ながねぎ れんこん きゅうり ごぼう だいこん えだまめ	685 28.5 22.3 2.53	
15	土		千葉県民の日～千葉県の魅力を再発見する機会にしましょう！～									
千葉県メニュー②												
17	月	○	たかつの といめし	ゆかりあえ じゃがいものみそしる かぼちゃプリン	こめ さとう こめ じゃがいも	なまクリーム	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク	にんじん あかじそ こまつな かぼちゃ	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ ながねぎ なめこ	610 25.0 16.5 2.17	
18	火	○	ターメリック ライス	ハッシュドポーク にんじんのしおこうじサラダ ミニりんごゼリー	こめ さとう じゃがいも むぎ ゼリー	オリーブオイル マーガリン	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり グリーンピース	636 17.9 19.9 1.60	
セルフソースカツどん												
19	水	○	ごはん	ソースカツ(高2枚)・キャベツ・ソース やまといものふわふわじる れいとうみかん	こめ でんぶん パン さとう こめ やまといも	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はなご こまつな	キャベツ だいこん えのきだけ ごぼう みかん	709 34.1 15.1 1.38	
20	木	○	テーブルロール (いちごジャム)	こめこのマカロニグラタン やさしいスープ	パン こめ ジャム マカロニ	オリーブオイル	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな パセリ	たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	620 26.9 20.5 2.16	
21	金	○	ごはん	さばのごまだれやき チーズいりおひたし インドに	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま あぶら	ぶたにく さば かつおぶし みそ うすらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	はくさい たまねぎ きゅうり	685 25.9 20.7 2.09	
24	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき むねビーマン ひまわりのすましじる	こめ さとう さきみ かまぼこ かつおぶし	ごま ごまあぶら	ぶたにく ツナ ささみ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが りんご だいこん ながねぎ	657 29.3 23.8 1.78	
★【第2回 給食費口座引き落とし】1回目に引き落としのできなかった方は、早めの入金をお願いいたします。												
25	火	○	キーマ カレーライス	かぼちゃとさつまいものサラダ フローズンヨーグルト	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	たまねぎ れんこん きゅうり ごぼう しょうが レーズン グリーンピース	702 20.0 17.9 1.96	
26	水	○	とりニラどん	キムチスープ メロン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが だいこん はくさい ながねぎ えのきだけ メロン	632 23.5 20.5 1.93	
27	木	○	スパゲッティ ナポリタン	ブロッコリーサラダ フルベールむしパン	スパゲッティ こむぎ さとう	あぶら オリーブオイル	ベーコン ハム しらはなめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン フルベール	617 22.5 18.8 2.85	
28	金	○	ごはん	さけのオイネーズやき あつあげとやさいのうまに ソイラテプリ	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら	さけ とりにく とうにゅう あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ	705 32.8 18.8 1.63	
★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。												
★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。												
★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は足立元秀さんの野菜です。												
★献立名に*マークがある料理は、朝ベジレシを紹介しています。												
学校給食摂取基準(3・4年生) 月平均												
熱量: 650kcal										658		
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)										25.6		
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)										19.6		
食塩相当量: 2.0g以下										1.94		

お知らせ

「学校給食食材支援事業について(市による給食用米・パンの調達)」

物価高騰に伴う給食食材費の値上がりの影響で、現状の給食費で食材をまかなうことが厳しくなりつつあります。そこで、今年度も、給食で提供する米とパンを、市で調達することといたしました。市では、給食費を値上げすることなく、美味しい給食を子どもたちに提供できるよう引き続き取り組んでまいります。

