



6月 よてい にんだて ひょう

今月の目標：よくかんで食べよう。



今月の郷土料理
☆滋賀県☆

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	しゅよく	おかず	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				1人分(1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
				ねつやちからのもとになる(糖)	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
2	月	○	ごはん	やきメンチカツ じぶに しんじゃがいものみそしる	こめ さとう パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	706 26.9 18.4 2.07
3	火	○	ホイコーロー どん	ワンタンスープ やちまたすいか	こめ むぎ さとう でんぶん ワンタン	ごまあぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	599 23.0 15.3 1.46
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ましょう。											
4	水	○	もちむぎごはん	ししゃものなんばんづけ(高2本) あつあげとだいずのもの かみかみグミ	こめ さとう もちむぎ でんぶん さといも	あぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	708 29.0 21.8 1.40
5	木	○	あさベジサンド	ひよこまめのパンフキンポータージュ ナタデココいりフルーツポンチ	パン こめこ	なまクリーム	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	671 28.6 22.5 2.27
6	金	○	きんぴら ぎゅうどん	いもだんごじる うめゼリー	こめ さとう いもだんご ゼリー	あぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	661 25.1 17.9 1.51
9	月	○	ハヤシライス	かいそうサラダ だいずのさとうがらめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	618 19.5 18.1 2.20
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000円を集金します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。											
10	火	○	ごはん	いかのちゅうかやき はるさめのごまいため たまごとコーンのスープ	こめ さとう はるさめ でんぶん	ごま ごまあぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	635 30.0 17.4 1.96
11	水	○	ごはん	ささみのレモンあげ とうやの カレーさんびら やさしいたっぷりじる	こめ さとう とうや(じゃがいも) でんぶん	あぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	649 29.0 16.5 1.90
千葉県民の日メニュー											
12	木	○	ごはん	いわしのさんがやき だいずのいそに たまねぎのみそしる にんじんゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	641 24.2 15.9 2.03
13	金	○	スパゲッティ ナポリタン	げんきがでるサラダ ブルーベリーおしパン	スパゲッティ こむぎこ さとう	ごまあぶら クリーム オイル	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	633 23.9 20.7 2.60
15	日	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!~									
16	月	○	とり二郎どん	マロニースープ マンゴーアセロラゼリー	こめ さとう マロニー でんぶん ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	703 25.0 21.6 1.82
17	火	○	ごはん	あかうのかすつけ ピリからきゅうり じゃがいものそぼろに	こめ さとう じゃがいも でんぶん さけかす	あぶら ごまあぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	687 28.8 15.9 1.68
18	水	○	もずくどん	じゃこサラダ さくらんぼ(高2つ)	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	605 24.0 14.9 1.27
19	木	○	テーブルロール	ハーブバーグ あおなのソテー さくらトマトのラビオリスープ	パン パンこ こむぎこ でんぶん	クリーム オイル	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	621 23.9 17.4 2.75
20	金	○	ごはん	ぶたにくのしおこうじやき いりうのはな かぶのみそしる	こめ さとう ぶ	あぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	637 26.4 21.5 1.45
23	月	○	ポーク カレーライス	てつぎきんサラダ さくらメロン	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	688 22.1 22.4 1.85
24	火	○	ごはん	もちごめシュマイ もやしのからみいため ちゅうかスープ	こめ さとう もちごめ でんぶん	ごまあぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	630 24.9 16.9 2.33
★【第2回 給食費口座引き落とし】1回目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。											
滋賀県の郷土料理											
25	水	○	しゅうめし	ちくさやき かぼちゃのみそしる セノビーゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	643 21.7 17.6 2.25
26	木	○	きなこあげパン	かぶのコロコロサラダ こめこシチュー	パン こめこ さとう クリーム じゃがいも	あぶら なまクリーム クリーム オイル	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	645 25.7 25.5 2.23
27	金	○	ごはん	さけのてりやき なっとうあえ ちくぜんに	こめ さとう さといも でんぶん	ごまあぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	656 34.2 18.0 1.48
30	月	○	ごはん (のりつくだに)	レバポテあえ はっほうのみそしる ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも でんぶん	ごま あぶら	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	647 25.4 15.6 1.84
★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、朝ベジレンヂを紹介しています。											
学校給食摂取基準(3・4年生)											
月平均											
熱量: 650kcal たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下											
651 25.7 18.6 1.92											