



6月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆千葉県☆

令和4年

今日の目標：清潔に気をつけよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I味†-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		しゅしょく	おかず	ねつやちからのもとなる(き)		ち・にく・ほねをつくるもとなる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)			
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
1	水	○	*千葉県の郷土料理①* むぎごはん	とりにくのレモンしょうゆやき ツナとにんじんのいためもの いもけんちん	こめ むぎ さとう さといも	ごまあぶら	とりにく ツナ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さんとうさい	レモン キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ しょうが	594 23.7 15.9 1.30
2	木	○	きなこあげパン	ゆではなやさい ポトフ れいとうみかん	パン グラニューとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん	カリフラワー たまねぎ キャベツ みかん	622 23.8 21.7 2.09
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費4800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。											
3	金	○	もずくどん	きゅうりのピリからづけ ばくがゼリー	こめ むぎ ゼリー でんぷん	あぶら ごまあぶら	とりにく だいす	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	コーン しょうが きゅうり	632 22.6 14.4 1.27
★ 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。かみかみ食材をたくさん使うので、1口30回を目指してよくかんで食べましょう。											
6	月	○	ごはん	いわしのかばやき いりどり あおうめゼリー	こめ さとう でんぷん さといも ゼリー	あぶら ごまあぶら	いわし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん たけのこ れんこん	739 28.1 23.4 1.37
7	火	○	ねぎしお ぶたにくどん	ぎょうざスープ ナタデココいりマンゴープリン	こめ むぎ でんぷん こむぎこ	ごまあぶら なまクリーム	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく ながねぎ たまねぎ もやし しめじ レモン メンマ	666 22.1 20.8 2.36
8	水	○	3しょく そぼろどん	ひややっこ(しょうゆ) とんじる さくらんぼ(高2つぶ)	こめ さとう やまいも	あぶら	とりにく ぶたにく だいす たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	グリーンピース ごぼう だいこん ながねぎ しょうが さくらんぼ	685 33.6 20.8 2.97
9	木	○	*具を中に入れてたべよう* ピタパン	ポテトコロッケ チリコンカン つぶつぶコーンポタージュ	ピタパン パンこ こむぎこ じゃがいも	バター あぶら なまクリーム	ぎゅうにく ぶたにく だいす イナイガ ガルツ レッドビー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ コーン	723 26.7 24.6 2.69
10	金	○	きんぴらごはん	ほうれんそうのわふうサラダ いもだんごじる かみかみグミ	こめ グミ さとう いもだんご	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ こやどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ながねぎ えだまめ	582 21.8 14.7 1.53	
13	月	○	チキン カレーライス	みそドレッシングサラダ メロン	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく みそ しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン メロン	642 18.9 19.0 1.84
14	火	○	*千葉県の郷土料理②* ごはん	ぶたにくのしおこうじやき だいすのいそに いわしつみれじる ちばにんじんゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ いわし とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	れんこん えだまめ しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	701 32.7 23.8 1.47
15	水		*千葉県民の日*								
16	木	○	ピザトースト	ジャーマンポテト やさいスープ	パン じゃがいも	クリーム オイル バター	とりにく ウイナー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ ピーマン トマト バジル	コーン マッシュルーム キャベツ にんにく	580 24.8 21.8 2.64
17	金	○	ごはん	とりにくのからあげ はるさめのごまいため だいこんのみそしる	こめ はるさめ でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ メンマ ながねぎ	668 25.4 20.0 1.98
20	月	○	ごはん	さけのオイネーズやき じゃがいものそぼろに すいか	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	さけ だいす ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが すいか	719 30.6 18.7 1.76
21	火	○	ハヤシライス	あおなのソテー とうにゅうプリンタルト	こめ さとう じゃがいも タルト	クリーム オイル	ぶたにく しろはなまめ ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース エリンギ コーン	679 18.3 22.2 1.86
22	水	○	ごはん	とうふつくね スタミナいため こんさいごまみそしる	こめ さとう でんぷん さといも	ごま あぶら	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ だいす とうふ	ぎゅうにゅう ひじき かんてん	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが れんこん たまねぎ もやし はくさい だいこん ごぼう	628 27.9 17.7 2.23
23	木	○	ツナトマト パンネ	ブロッコリーサラダ ブルーベリーむしパン	パンネ こむぎこ	クリーム オイル	ツナ とうにゅう しろはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ パセリ トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン きゅうり ブルーベリー	671 25.9 20.3 2.39
24	金	○	とりこらどん	ワンタンスープ アセロラゼリー	こめ さとう でんぷん こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく なると あつあげ やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ ながねぎ	687 24.8 19.8 1.86
★【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。											
27	月	○	キーマカレー ライス	コールスローサラダ アップルシャーベット	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん グリーンピース りんご コーン パセリ トマト	702 18.2 19.2 1.45
28	火	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ(高2本) じぶに プルーンヨーグルト	こめ さとう でんぷん いも こむぎこ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	702 27.8 21.0 1.50
29	水	○	ごはん	カップでシューマイ くきわかめのナムル とうふのちゅうかに	こめ さとう でんぷん いも	ごまあぶら	ぶたにく えび とりにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しいたけ ながねぎ もやし たけのこ しょうが きくらげ	614 27.1 17.8 1.71
30	木	○	ジャンバラヤ	ABCスープ カラフルフルーツしらたま	こめ むぎ じゃがいも マカヒ さとう しらたまもち	バター	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム パプリカ パセリ キャベツ バナナ みかん もも	598 20.3 13.2 1.61

★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、佐倉産です。

1 ← 食品のかみごたえ度 → 10



こんにやく・たけのこ・コーン・ナタデココ・いもだんご・わかめ・きのこ・豆などもかみかみ食材です。

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)	24.9
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.5
食塩相当量: 2.0g以下	1.87