

6月は
食育月間



6月 よていにんだてひょう



今月の郷土料理
☆千葉県☆

令和5年

今月の目標：よくかんで食べよう。

千葉県 佐倉市立寺崎小学校

日	よび	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)	
		しゅしょく	おかず	ねつやちからのものとなる(き)	ち・にく・ほねをつくるものとなる(あか)	体のちょうしをととのえる(みどり)	たんぱく質	無機質		ビタミン
はさんでたべよう										
1	木	ピタパン	さめフライ チリコンカン ジュリエンスープ	ピタパン こむぎこ パンこ	あぶら	ふたにく パ・ソ だいす もうかさめ レッドキドニー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	649 36.3 22.2 2.43
2	金	ごはん	とりにくのからあげ(2こ) ゆかりあえ とうやのみそしる	こめ でんぷん とうや(じゃがいも)	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかじそ	にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり ながねぎ たまねぎ	627 23.5 16.6 1.69
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることを意識してみましょう。										
5	月	げんまいごはん	ふたにくのしょうがやき こんさいとだいすのもの やちまたすいか	こめ げんまい さとう でんぷん さといも	あぶら	ふたにく とりにく だいす あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご だいこん れんこん しいたけ ただのこ しょうが すいか	710 31.1 22.8 1.13
6	火	ごはん	さわらのねぎソースがけ マーボーもやし ちゅうかスープ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	さわら なると ふたにく みそ やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	ながねぎ にんにく しょうが ただのこ もやし きくらげ キャベツ	628 31.1 18.7 2.19
7	水	キムタクごはん	かいそうサラダ いもだんごじる プリン	こめ むぎ さとう いもだんご	ごま ごまあぶら	ふたにく ささみ こうやどうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	にんじん チンゲンサイ こまつな	はくさい だいこん きゅうり ながねぎ しいたけ	599 23.5 16.4 2.66
8	木	ツナのにんにく しょうゆパスタ	ビーンズサラダ ブルーベリーむしパン	スパゲッティ こむぎこ	オリーブオイル	ツナ だいす しろはなまめ かつおぶし とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん パプリカ ブロッコリー はねぎ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ きゅうり ブルーベリー	589 21.7 20.6 1.61
9	金	ごはん	やしししゃも(高2本) きりぼしだいこんのもの モロヘイヤのみそしる かみかみグミ	こめ さとう グミ	あぶら	とうふ みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん モロヘイヤ	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	609 25.7 16.1 1.75
★【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。										
12	月	ごはん	わふうハンバーグ・おろしポンス あげごぼうのごまあえ にらたまじる	こめ パンこ でんぷん	ごま あぶら	ふたにく とりにく たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ えのきたけ	714 28.5 21.3 2.38
13	火	ポーク カレーライス	みそドレッシングサラダ あおうめゼリー	こめ さとう じゃがいも むぎ ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	ふたにく 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	660 17.8 18.1 1.95
千葉県メニュー①										
14	水	ひじきごはん	いわしごまフライ とんじる ちばにんじんゼリー	こめ パンこ さとう ゼリー こむぎこ やまといも	ごま あぶら	あぶらあげ いわし みそ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えどな	れんこん えだまめ ごぼう だいこん ながねぎ	674 27.4 22.0 1.80
★千葉県民の日～学校はお休みです。千葉県の魅力を再発見する機会にしましょう！～										
16	金	きなこあげパン	にんじんのしおこうじサラダ ポトフ メロン	パン さとう グレーとう じゃがいも	あぶら	ツナ ふたにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ メロン	606 23.4 22.1 1.84
19	月	ごはん	さけのオイネーズやき じゃがいものそばろに れいとうみかん	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	さけ だいす ふたにく 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 しょうが しいたけ みかん	719 30.9 18.5 1.62
20	火	ねぎしお ふたにくどん	はるさめスープ マンゴープリン	こめ むぎ はるさめ でんぷん	ごまあぶら なまクリーム	とりにく ふたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ ながねぎ エリンギ もやし レモン	633 23.2 18.0 2.05
21	水	ごはん	さばのこうみやき しらたきのいためもの なすのみそしる	こめ さとう	ごまあぶら	さば とうふ ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	コーン しょうが なす えのきたけ ながねぎ たまねぎ	663 27.4 26.9 1.76
22	木	ホットドッグ	ゆではなやさい つぶつぶコーンポタージュ	パン	なまクリーム	フランクフルト しろはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ カリフラワー コーン	704 27.5 29.9 2.94
千葉県メニュー②										
23	金	たかつの とりめし	きゅうりのなんばんづけ いわしのだんごじる ヨーグルト	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	いわし みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな はねぎ	きゅうり ごぼう だいこん しょうが	606 29.0 17.2 2.25
★【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。										
26	月	ごはん (カレーじゃこ ふいかけ*)	レバポテあえ さわにわん さくらんぼ(高2つ)	こめ さとう じゃがいも でんぷん	ごま あぶら	レバー ふたにく じゃこ	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん ほうれんそう みつば	にんにく たまねぎ だいこん ただのこ えのきたけ ながねぎ しょうが さくらんぼ	625 26.3 17.0 1.86
27	火	ごはん	ほうぎょうざ ジャジャンドーフ カルピスももゼリー	こめ カルピス こむぎこ じゃがいも	あぶら	ふたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ キャベツ しいたけ もも	713 28.5 23.9 1.47
28	水	きんぴら ぎゅうどん	ひややっこ(しょうゆ) かぼちゃのみそしる	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう たまねぎ しょうが だいこん しめじ ながねぎ	654 27.8 18.9 2.16
29	木	さくらトマトの ハヤシライス	えどなどコーンのソテー カラフルフルーツしらたま	こめ さとう じゃがいも しらたまもち	オリーブオイル	ふたにく ウイナー しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト えどな	にんにく エリンギ コーン たまねぎ グリルピーズ みかん もも パイ	680 18.8 16.3 1.85
30	金	かみかみ かきあげうどん	うどんつゆ マヨおひたし バナナ	うどん さとう でんぷん	あぶら	とりにく ハム なると かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みつば こまつな ほうれんそう	ごぼう コーン たまねぎ だいこん ながねぎ もやし しいたけ バナナ	590 22.4 19.7 2.67

★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、朝ベジレシピを紹介しています。(裏面)

1口30回



今月は、かみかみ
食材をたくさん使
いました!

学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal	650
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.1
食塩相当量: 2.0g以下	2.00

<かみかみ食材> ごぼう、れんこん、コーン、ただのこ、切干大根、たくあん、海そう、豆類、きのこ類、こんにやく、もち、玄米、いか、ししゃも、小魚、ナタデココ等