



6月 よていにんだてひょう



今月の郷土料理
☆千葉県☆

令和6年

今月の目標：よくかんで食べよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	きゆう	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					1食分(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になる(き)		ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか)		体のちょうしをととのえる(みどり)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質			
3	月	○	ごはん	とりにくのからあげ(2こ) そくせきづけ じゃがいものそばろに	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	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	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ましょう。											
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 こむぎこ 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 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 しいたけ えだまめ えのきたけ 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 ウイナー ひよこまめ	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 こうやどうふ	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円を集金します。(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 しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ れんこん 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 たまねぎ 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 だいず 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 えのきたけ 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	あおなのソテー BLTスー* ブルーベリーヨーグルト	グラニューとう さとう パン でんぶん	あぶら オリーブオイル	たまご ウイナー 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				いわたしのさんがやき 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 キャベツ 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				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 こめこ 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 かんでん 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	にんにく 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				ソースカツ(高2校)・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 カツ さとう こむぎこ 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 はねぎ こまつな	キャベツ だいこん えのきたけ 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 こめこ 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 うずらたまご 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 むげんピーマン ひまわりのすましじる	こめ さとう	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 切り しょうが ピーズ グリーンピース	702 20.0 17.9 1.96
26	水	○	とり二郎どん	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 たまねぎ はくさい ながねぎ えのきたけ 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 ブルーベリーむしパン	スパゲッティ こむぎこ さとう	あぶら オリーブオイル	ベーコン ハム しろはなまめ 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 ブルーベリー	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 ソイラテプリン	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、朝ベジレシピを紹介しています。



今月は、歯と口の健康週間以外
にも、かみかみ
食材がいっぱい!

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。

