

こんげつ もくひょう
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	ききょう	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしよく	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)		
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質			ビタミン
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	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが キャベツ しいたけ なげねぎ	706 26.9 18.4 2.07
3	火	○	ホイコーロー どん	ワントンスープ やちまたすいか	こめ むぎ さとう でんぶん ワントン	ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	しょうが キャベツ なげねぎ もやし すいか	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 グミ でんぶん さといも	あぶら	とりにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	なげねぎ だいこん しいたけ	708 29.0 21.8 1.40
5	木	○	あさベジサンド	ひよこまめのパンプキンポタージュ 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	ハム ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	かぼちゃ パセリ	レタス たまねぎ みかん パイン もも パナナ	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	ぎゅうにく とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しいたけ たまねぎ しょうが だいこん なげねぎ	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	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	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	たまご とうふ いか 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 チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん コーン	635 30.0 17.4 1.96
11	水	○	ごはん	ささみのレモンあげ とうやのカレーきんぴら やさいたっぷりじる	こめ さとう とうや(じゃがいも) こめ さとう でんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	レモン だいこん キャベツ しめじ なげねぎ にんにく しょうが	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	いわし とりにく みそ ぶたにく さつまあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおじそ こまつな	しょうが なげねぎ たまねぎ えだまめ えのきだけ	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 ブルーベリーむしパン	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	ベーコン ぶたにく しほはなまめ しろういんげんまめ とうふにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム カリフラワー ブルーベリー きゅうり	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	○	とりニラどん	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	とりにく あつあげ ぶたにく かまぼこ	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 しょうが たまねぎ なげねぎ だいこん	703 25.0 21.6 1.82
17	火	○	ごはん	あかうおのかすづけ 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	あかうお ぶたにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが きゅうり しいたけ	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つぶん)	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく じゃこ	にんじん ピーマン みずな	たまねぎ しょうが きゅうり さくらんぼ	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	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ トマト こまつな パセリ	たまねぎ コーン エリンギ セロリ キャベツ	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 ふ	あぶら	ぶたにく とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	きくらげ しょうが かぶ たまねぎ なめこ なげねぎ	637 26.4 21.5 1.45
23	月	○	ポーク カレーライス	てつちょきんサラダ さくらメロン	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	ぶたにく ツナ しほはなまめ しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが きゅうり きりぼしだいこん メロン	688 22.1 22.4 1.85
24	火	○	ごはん	もちごめシューマイ 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	ぶたにく とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しいたけ なげねぎ しょうが にんにく もやし だいこん キャベツ	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	○	しょうめし	ちぐさやき 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	たまご みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな かぼちゃ	ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ	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	ハム とりにく きなこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー かぶのは	きゅうり たまねぎ コーン かぶ レモン マッシュルーム	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	さけ とりにく だいず あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん にら	もやし キャベツ ごぼう れんこん だいこん しいたけ	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	レバー みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが ごぼう だいこん しめじ なげねぎ	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、朝ベジレシビを紹介しています。											
今月は、かみかみ食材がいっぱい！よくかんで、ゆっくり食べよう。											
学校給食摂取基準(3・4年生)											
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											
月平均											
651											
25.7											
18.6											
1.92											