



6月 よていこんだてひょう



令和4年度 佐倉市立山王小学校

こんげつ もくひょう て あら せいけつ き
今月の目標：手をよく洗い清潔に気をつけよう

日	曜日	献立 こんだて			主な材料 おもなざいりょう				栄養量			
		ぎゅうにゅう	しゅしよく	おかず	黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
					たいおんやちからになるしょくひん	からだをつくるしょくひん	からだのちようしょくひん	ミネラル	ミネラル	ビタミン		
1	水	とろごぼうごはん	ラッキー★まつかぜやき	ラッキーにんじん★	こめ パンこ さつまいも こんにやく	ごまあぶらごま	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん ながねぎ(白) しょうが	にんじん ながねぎ(緑)	672 32.5	18.7 2.5
2	木	むぎごはん	チキンカレー	かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	あぶらごまあぶらごま	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	たまねぎ だいこん きゅうり コーン にんにく しょうが	にんじん	617 21.0	16.8 2.5
3	金	かみかみかきあげどん	きりぼしだいこんのうめあえ	きのこのみそしる	こめ むぎこ むぎこ	あぶら	イカ ハム とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ さくらえび	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり きりぼしだいこん えのき しめじ	にんじん ながねぎ(緑)	632 22.2	14.5 2.6
6月4日～10日は【歯と口の健康週間】です												
6	月	ごはん	ホキのオイネーズやき	じゃがいものカレーそば	こめ しらたき じゃがいも さとう ゼリー	あぶら マヨネーズタイプ	ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ	にんじん いんげん	632 24.4	15.5 1.7
7	火	ごはん	てづくりコロケ	なつとうあえ なめこじる	こめ パンこ むぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく とうふ なつとう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ なめこ ながねぎ(白)	にんじん ほうれんそう ながねぎ(緑)	690 24.8	19.5 1.9
8	水	むぎごはん	マーボー豆腐	シルバーサラダ	こめ むぎ はるさめ	あぶらごま あぶら マヨネーズタイプ	ぶたにく とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり キャベツ ゆでたけのこ にんにく ながねぎ(白) オレンジ	にんじん ながねぎ(緑)	642 22.6	21.7 2.0
9	木	そば	やまといものふわふわじる	ぎゅうにゅうかんてん	こめ むぎ やまといも でんぶん さとう	あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう かんてん	だいこん ごぼう えのき しょうが みかん	にんじん こまつな	614 26.0	15.9 2.1
10	金	しゃんはい やきそば	ちゅうかふうコーンスープ	とうふドーナツ	ちゅうかめん でんぶん ホットケーキミックス	あぶら	ぶたにく イカ エビ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ ほしいたけ もやし ゆでたけのこ コーン ながねぎ(白)	にんじん ながねぎ(緑)	659 29.7	20.9 2.4
13	月	ガーリック トースト	ラタトゥイユ	ポパイポテトサラダ	パン じゃがいも	バター オリーブオイル マヨネーズタイプ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ セロリ なす ブルッキニー にんにく	にんじん ピーマン かぼちゃ ほうれんそう	606 24.2	27.9 2.2
14	火	さつまいもごはん	ぶたにくのしおこうじやき	いそかあえ	こめ さつまいも でんぶん ゼリー		イワシ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう やきのり	だいこん しょうが ながねぎ(白) えのき	にんじん ほうれんそう ながねぎ(緑)	652 27.7	22.1 2.2
15	水	6月15日は【千葉県民の日】です										
16	水	ごはん	こうや豆腐のあげに	きりぼしだいこんのごまマヨあえ	こめ でんぶん こんにやく	あぶら マヨネーズタイプ	こうや豆腐 とうふ	ぎゅうにゅう	だいこん ほしいたけ きりぼしだいこん しょうが パナナ	にんじん ほうれんそう いんげん	625 20.7	18.0 1.5
17	金	ガバオ ライス	はるさめスープ	おふラスク	こめ むぎ はるさめ やきふ グラニューとう	あぶら バター	ぶたにく だいたず ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ(白) ほしいたけ にんにく しょうが	にんじん あかピーマン ピーマン こまつな ながねぎ(緑)	626 24.5	19.8 2.1
20	月	ごはん	カツオのさいきょうやき	すのも	こめ さといも こんにやく さとう		カツオ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ(白) みかん	にんじん こまつな ながねぎ(緑)	590 30.5	11.0 2.3
21	火	たこめし	ぶたしやぶサラダ	かきたまじる	こめ むぎ でんぶん はちみつ ナタデココ	あぶらごまあぶら	タコ あぶらあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり ながねぎ(白) えだまめ	にんじん ニラ ながねぎ(緑)	627 23.9	18.3 2.3
22	水	きなこ あげパン	にくだんごりとうにゅうスープ	ひじきのサラダ	パン パンこ さとう	あぶら	とりにく ハム とうにゅう きなこ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	にんじん チンゲンサイ	601 29.0	25.2 2.6
23	木	むぎごはん	あつあげのちゅうかに	ナムル	こめ むぎ でんぶん さとう	ごまあぶらごま	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ゆでたけのこ ほしいたけ もやし ながねぎ(白) にんにく	にんじん ほうれんそう ながねぎ(緑)	618 23.5	18.8 1.8
24	金	コーン バターライス	レバーのケチャップあえ	つだせん やさいのスープ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	あぶら バター	レバー ベーコン	ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ キャベツ しょうが	にんじん アスパラガス パセリ	606 23.3	16.2 1.9
27	月	ナン	なすのキーマカレー	スパゲティサラダ	ナン サラspa	あぶらごま	ぶたにく ひよこまめ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ なす きゅうり にんにく しょうが	にんじん ピーマン	606 29.2	22.4 2.4
28	火	ごはん	みそいりどり	やさいのごましょうゆあえ	こめ さといも こんにやく さとう	あぶらごまあぶらごま	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	ごぼう ゆでたけのこ ほしいたけ もやし すいか	にんじん ほうれんそう	638 22.0	16.8 1.3
29	水	ごはん	ピーマンのにくづめ	ごまジャコサラダ	こめ パンこ ABCマカロニ	ごまあぶらごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	にんじん こまつな	634 24.5	18.7 2.2
30	木	からあげごはん	にんじんサラダ	わかめスープ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶらごま	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ きゅうり ながねぎ(白) しょうが	にんじん ながねぎ(緑)	596 24.3	16.9 2.8

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

「歯と口の健康週間」

歯と口の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうことや、生活習慣病を予防する上で重要なことです。「よくかんで食べる」ことは、歯と口の健康のためにも必要な習慣の一つです。

かむ習慣をつけるためにも、かみ応えのある食品を取り入れましょう。

お知らせ

★6月分の給食費の引き落としは6日(月)、再振替日は15日(水)です。
※教材費等と合わせての引き落としとなります。前日までの残高確認をお願いします。

★7日(火)4年生、10日(金)1、2年生は、校外学習のため給食はありません。

基準値 (中学年)	650	18.1
今月の平均値 (中学年)	627	18.8
	25.2	2.1

今月の地産地消

こめ・やまといも・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・きゅうり・ながねぎ・こまつな・はねぎ・しいたけ・こめこ・みそ