



6月 よていこんだてひょう

登校前に
毎日朝ごはん



令和8年度 佐倉市立白銀小学校

6月の目標: よくかんで食べよう

6月の目標: よくかんで食べよう				主な材料 (おもなざいりょう)			栄養量 (小学校 中学年)		
日	曜日	献立 (こんだて)		からだをつくる よくひん ＜あか＞	たいおんやちからに なるよくひん ＜き＞	からだのちようしを とどのえるよくひん ＜みどり＞	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)	
		ぎゅう にゅう	しゅしよく						おかず
1	月	 ガバオライス (セルフどんぶり)	はるさめサラダ ひとくちアセロラゼリー	とりにく だいす わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ はちみつ ゼリー	にんにく たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり もやし にんじん きくらげ	619 23.0	16.8 1.7	
2	火	 ごはん	とりのてりやき いそあえ だいにんのみそしる かたぬきチーズ	とりにく のり とうふ わかめ みそ チーズ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく ほうれんそう えのき にんじん ねぎ	600 27.2	18.7 2.6	
3	水	 のりごはん	にくじゃが えだまめ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	のり おかか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう プリン	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん えだまめ	613 23.1	15.4 2.0	
4	木	 わかめごはん	歯(は)と口(くち)のけんこうしゅうかん		イカ ぶたにく わかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ はくさい こまつな きくらげ	612 24.7	14.5 2.7
5	金	 セサミトースト	チリコンカン きりぼしだいにんのサラダ	だいす ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	パン マーガリン バター さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きりぼしだいにん きゅうり	734 30.7	34.1 2.3	
8	月	 ごはん	みそだれやきにく あげごぼうのごまがらめ かわちばんかん (かんきつ)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ ごぼう かわちばんかん	668 24.4	20.3 1.8	
9	火	 むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき ごしきあえ えのきのみそしる かじゅうグミ (あおりんご)	ぶたにく ハム とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら グミ	しょうが こまつな にんじん だいにん コーン えのき	650 27.7	21.0 2.4	
10	水	 いわしごはん	ちくぜんに フルーツしらたま	いわし とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも しらたま	しょうが にんじん ごぼう だいにん たけのこ こんにゃく ほししいたけ いんげん レモンかじゅう みかん・パイナップル・もも (かんづめ)	672 23.2	17.5 2.1	
11	木	 ジャージャー めん	マーラーカオ	とりにく みそ たまご ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう こめこ ミックス	にんじん もやし きゅうり ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	632 26.3	18.9 2.2	
12	金	 ツナピラフ	ポテトのチーズやき やさいスープ	ツナ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら じゃがいも パンこ	にんじん マッシュルーム コーン たまねぎ キャベツ セロリ	620 22.4	23.4 2.7	
16	火	 ごはん	千葉県民(ちばけんみん)の日こんだて		アジ とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう ごまあぶら さといも あぶら ゼリー	ねぎ しょうが きゅうり にんにく だいにん にんじん ごぼう こんにゃく	612 25.5	16.5 2.7
17	水	 キムチ チャーハン	わかめのちゅうかスープ レモンクリームパイ	やきぶた わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま パイ レモンクリーム	こまつな ねぎ にんじん にら にんにく キムチ コーン	636 18.4	14.8 2.3	
18	木	 ごはん	ビーマンのにくづめ もやしのみそしる あじさいゼリー	ぶたにく チーズ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶん あぶら さとう ゼリー	ピーマン たまねぎ にんじん もやし しめじ ねぎ	634 24.1	19.7 1.9	
19	金	 むぎごはん	とりにくとだいにんのみそに キャベツとチキンのサラダ ヨーグルト	とりにく あつあげ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	だいにん こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん きゅうり キャベツ たまねぎ	587 26.5	14.0 2.1	
22	月	 ジャンバラヤ	クラムチャウダー はちみつレモンゼリー	とりにく ベーコン あさり とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こめこ はちみつ	にんにく たまねぎ ビーマン にんじん コーン レモンかじゅう	609 20.6	17.1 1.9	
23	火	 むぎごはん	とりのからあげレモンソース こまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	とりにく わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ レモンかじゅう こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんじん	638 25.3	18.7 2.6	
24	水	 ごはん	あつあげのマーボーいため (セルフどんぶり) きゅうりのなんばんづけ ひとくちももゼリー	あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ゼリー	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら きゅうり	659 26.7	21.8 2.2	
25	木	 コッペパン (いちごジャム)	チキンのトマトに にんじんサラダ スイカ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	パン いちごジャム あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト いんげん にんじん きゅうり スイカ	585 25.3	18.8 2.5	
26	金	 ひじきごはん	とりのさっぱり しらたまじる マスカットゼリー	とりにく ひじき あぶらあげ なた ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう しらたま さといも ゼリー	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ しょうが にんにく ねぎ だいにん	627 25.7	15.7 3.1	
29	月	 むぎごはん	ボークカレー (セルフどんぶり) ジャコサラダ メロン	ぶたにく ジャコ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり メロン	698 24.6	20.8 1.9	
30	火	 ごはん	カツオのかんろに とんじる れいとうみかん	カツオ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう さといも マーメイドジャム	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいにん こんにゃく みかん	634 29.4	15.1 1.9	

*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。
*パンは、小麦、乳を使用しております。

給食レシピで朝ごはん

きゅうりの南蛮漬け

<材料(作りやすい分量)>

きゅうり(1cm小口) 3本
塩(塩もみ用) ひとつまみ
しょうゆ 大さじ1強
砂糖 大さじ1・1/3
A 酢 大さじ1・1/3
ごま油 大さじ1/3
一味唐辛子 少々

<作り方>

①ビニール袋にきゅうりと塩もみ用の塩を入れ、10分くらい置く。
②軽く水を絞り、Aの調味料を入れる。
③冷蔵庫で1時間以上漬けておく。

辛いものが苦手な場合、おろしんにんにくや中華スープの素を少し入れてもおいしくできます。

*七味唐辛子でも大丈夫です。
*きゅうりは、種までだいたいでから手でちぎると味が染みやすくなります。

●今月の地場産物●	平均値	基準値
こめ、こめこ、みそ、こまつな、じゃがいも、きゅうり、だいにん、ねぎ、トマト、えだまめ、さつまいも、にんじん、たまねぎ、すいか	635 24.9 26.8	18.7 2.2 2.0未満
	(文部科学省)	

★今月の給食より★

- ・3日…旬のえだまめのもぎとりを2年生にお手伝いしてもらいます。
また、肉じゃがには、学校給食応援団(弥富直売所)に野菜等を出荷している農家のみなさんのじゃがいも「とうや」を使用します。
- ・4～10日…歯と口の健康週間です。かみごたえのある食材を取り入れた献立です。
しっかりよくかんで食べましょう。
- ・16日…6月15日は千葉県民の日です。千葉県産の食材を多く使った献立です。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間