



日		曜日		ごはん 主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事
2	月	ペンネミートソース キャベツベーコンスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶた レンズ豆 ベーコン ひよこまめ ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	ペンネ オリーブオイル さとう オリーブオイル さとう	たんぱく質 565 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g					
3	火	ごはん おからいりあげぎょうざ はるさめのピリからあえ ちゅうかコーンたまごスープ 牛乳	ぶた どうぶ おから ハム ベーコン たまご ぎゅうにゅう	この きょうかまい ぎょうざめがね ごまあぶら なたねあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g					
4	水	ごはん さばのカレーやき かみかみサラダ わかめのみそしる メロン ぎゅうにゅう	さば さきいか どうぶ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	この さとう ごまあぶら なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶ メロン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g					
5	木	きびごはん わふうれんこんハンバーグ ごまあえ かぶのみそしる ぎゅうにゅう	ぶた あから どうぶ どうぶ かつおぶし わかめ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	この きび なたねあぶら パンこ さとう ごま さとう ごま さとう かぶのみそ ながねぎ かぶのは ながねぎ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g	芒種				
6	金	ごはん キーマカレー ひじきのマリネ さくらんぼ ぎゅうにゅう	ぶた ひじき ぎゅうにゅう	この きょうかまい なたねあぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g					
9	月	キンパふうまぜごはん ミョルチポックムふう トックス かわちぼんかん ぎゅうにゅう	ぶた ほろりたまごやき のり にんじん ベーコン こんぶ ぎゅうにゅう	この きょうかまい ごまあぶら さとう ごま さつまいも なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま トックス ごまあぶら でんぶ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g					
10	火	あじさいごはん とりのからあげ おかかあえ なまあげのみそしる ぎゅうにゅう	とり かつおぶし なまあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	この ごま でんぶ なたねあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	エネルギー 535 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g	入梅(一日)				
11	水	ごはん ハヤシライス(ソース) イタリアンサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶた サラミ ぎゅうにゅう	この きょうかまい なたねあぶら オリーブオイル さとう クールゼリーのもと はちみつ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g					定例研
12	木	フィッシュバーガー(パンズ) フィッシュバーガー(さかなフライ) タルタルソース ツチサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	しいら ツナ ウインナー ぎゅうにゅう	はいがパン こむぎこ パンこ なたねあぶら タルタルソースノンエッグ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ かぶ かぶのは しめじ コーン	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.5 g					
13	金	かつおめし いわしのくろごまマリネ ちぼのどんじる ぎゅうにゅう	かつおぶし かつお のり いわし ぶた みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	この きょうかまい でんぶ なたねあぶら さとう ごま さつまいも こんにやく しょうが しいたけ ながねぎ にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ だいこん こまつな	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g					東国分爽風学園 共通献立の日
今年度は、東国分爽風学園(東国分中・曾谷小・稲越小)で、同じ献立を同じ日に食べる共通献立の日を設けました。初回は、千葉県民の日(6月15日)にちなんで、13日に千葉県にちなんだ食材を使った給食を作ります。この日は和食の日でもあります。お楽しみに♪										
16	月	ごはん えんぴつのでんぶ なっとうあえ にくじゃが ぎゅうにゅう	ポークフィッシュ なっとう かつおぶし ぶた かつおぶし ぎゅうにゅう	この きょうかまい びんまきがね ごまき なたねあぶら さとう なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g					お話給食
17	火	ごはん さばのぶなかぼし きんぴらごぼう どんじる メロン ぎゅうにゅう	さば さつまいも ぶた どうぶ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	この きょうかまい なたねあぶら じゃがいも にんじん ごぼう にんじん だいこん さとう ながねぎ メロン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g					
18	水	ちゅうかめん みそつけめんスープ にたまご ナムル カップヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶた みそ かつおぶし こんぶ たまご ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶ さとう ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	エネルギー 547 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g					
19	木	ポテトピラフ チキンのトマトにこみ ジュレサラダ ひとくちいちごミルクプリン ぎゅうにゅう	ベーコン とり ひよこまめ ハム アガー ぎゅうにゅう	この じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル なたねあぶら さとう なたねあぶら ひとくちいちごミルクプリン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.7 g					

今年度は、東国分爽風学園(東国分中・曾谷小・稲越小)で、同じ献立を同じ日に食べる共通献立の日を設けました。初回は、千葉県民の日(6月15日)にちなんで、13日に千葉県にちなんだ食材を使った給食を作ります。この日は和食の日でもあります。お楽しみに♪



和食の日

日	曜	こんだて 主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事
20	金	たこめし ひじきたまごやき ゆかりあえ さわにわん オレンジ ぎゅうにゅう	たこ とり ひじき たまご かつおぶし	こめ さとう なたねあぶら さとう	しょうが えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい さつまいも ゆかり にんじん だいこん ごぼう たけのこ みつば オレンジ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.7 g	夏至(21日)
23	月	ごはん ぶたどんのぐ みそしる もものゼリー ぎゅうにゅう	ぶた かつおぶし わかめ みそ かつおぶし こんぶ	こめ きょうかまい しらたき なたねあぶら さとう でんぶ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん にんじん なかねぎ ブールゼリーのしりし しもじゅうももん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g	
24	火	カレーパン グリーンサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぶた とり ぶた ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン なたねあぶら こまごこ パンコ オリーブオイル さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ たまねぎ さつまいも アスパラガス じゃがいも たまねぎ じゃがいも にんじん たまねぎ トマトホールかん	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.5 g	
25	水	ごはん ホイコーローどん(ぐ) ちゅうかきゅうりづけ ワンダジスーパ バナナ ぎゅうにゅう	ぶた とり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶ さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら	にんじん しょうが じゃがいも じゃがいも しめじ なかねぎ さつまいも にんじん もやし なかねぎ にんじん こまつな バナナ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g	
26	木	ごはん サゲのおバターやき ポテトサラダ はっけろみそしる あじつけのり ぎゅうにゅう	さけ とり とり とり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい バター じゃがいも エッグサラダマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも ごま	きゅうり コーン たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g	
27	金	ごはん いかのピリッとジャン のりナムル とりだんごスープ ぎゅうにゅう	いか とり のり とり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい でんぶ なたねあぶら さとう ごまあぶら なたねあぶら さとう ごま でんぶ はらさめ ごまあぶら	なめこ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん しょうが なめこ ほうれんそう にんじん しいたけ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g	
30	月	ごはん フルコシきゅうやきにくどん(ぐ) キムチスープ カルピスかんてん ぎゅうにゅう	ぶた ぶた なまあげ あそ にほし ぎゅうにゅう ぎゅうさんさんいんりょう ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら なたねあぶら しらたき さとう	にんじん しょうが じゃがいも じゃがいも たまねぎ なめこ さやいんげん じゃがいも にんじん ほうれんそう きのこ じゃがいも こまつな かんてん かんかん	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.3 g	

栄養価の6月平均値(稲越小3年生)

エネルギー 589 kcal
たんぱく質 25.3g
脂質 20.2g
食塩相当量 2.2g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
(6月の給食回数: 21回)

旬の食材(6月)

・たちうお
・えんどうまめ
・たこ
・いわし
・びわ
・あゆ
・にんじん

芒種

5日は二十四節気のひとつ芒種です。昔は稲や麦などの種まきの目安の日でした。この日はイネ科の植物“きび”を加えたごはんを作ります。

夏至

21日は夏至です。夏至の日に関西地方ではタコを食べる習わしがあるそうです。20日の給食ではたこ飯を作ります。

給食 6月

6月4日から一週間は、『歯と口の健康週間』です。また、6月は食育月間でもあります。食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて『かむ』ことから始まります。『よくかむことは、体にどんな良いことがあるのか』を、毎日の給食を通して学んでもらいたいと思っています。

「よくカメ、KAME、かめ」献立

今月はよくかんで食べることを意識した献立『カミカミメニュー』がたくさん登場します。カミカミメニューは固いものばかりではありません。野菜をいつもより大きく切るだけでもかむ回数は増えます。

右のイラストの食材や、献立表にある『よくカメ、KAME、かめ』マークを目印に、よくかむ習慣を身につけてほしいと思います。

かみこたえのある食べ物

野菜(大きめにカット) 乾燥物を使う シーフード

きゅうり、ごぼう、空心菜、にんじん 乾燥大豆、かんぴょう、こんぶ、煮干し、するめ いか、たこ、貝類、あじの開き

よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てでやしつけのうえでも、とても大切なこととされていました。しかし、最近では口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

消化の第一歩

食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ

だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防

脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消

よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に

脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防

口内に侵入した細菌の活動を弱めます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。