

# 6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分風学園  
市川市立稲越小学校

日	曜日	ごはん	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	備考
3月		ごはん いなごしやのぶたどん(ぐ) キャベツのうめかつお みそしる(だいこん・わかめ) オレンジ 牛乳	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ・わかめ・みそ 牛乳	しらたき・なたね油・てんぷん にんじん・たまねぎ・えだまめ・りんご ブロッコリー・キャベツ・うめ だいこん・にんじん・ねぎ オレンジ	「稲越家」のおいしい豚丼☆ りんごと白ワインがかくし味♪	596 kcal	29.8 g	16.6 g	2.6 g	
4火		ソースやきそば ちくわのみみじあげ かきたまスープ フルーツしらたま 牛乳	ぶたにく・いか・あおのり ちくわ たまご・ベーコン 牛乳	ちゅうかめん・なたね油 てんぷらご・ごま・なたね油 じゃがいも・オリーブ油・てんぷん しらたま・さとう	たまねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし にんじん たまねぎ・にんじん・パセリ みかん・パイン・おうとう・レモン	558 kcal	23.1 g	22.3 g	2.9 g	「もみじあげ」すりおろしたにんじんを衣にしています☆
5水		ごはん ハヤシライス ごまドレサラダ がまくんとかえるくんのクッキー 牛乳	ぶたにく ロースハム たまご 牛乳	米 なたね油・ごまごめ なたね油・マヨネーズ・すりごま・さとう こむぎこ・バター・さとう・チップチョコ	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ・にんじん	685 kcal	21.9 g	26.5 g	2.7 g	おはなし給食「ふたりはいっしょ」より
6木		ごはん ざわらのさいきょうやき チャプチェ ゆばのおすまし ぶどうゼリー 牛乳	さわら・さいきょうみそ ぶたにく とりにく・ゆば・とうふ 牛乳	さとう さとう・マヨネーズ・なたね油・ごま・ごま油 にんじん・たけのこ・しいたけ・はくさい だいこん・たけのこ・みつば・えのき フルーツのものと ぶどうジュース・サタデココ	チャプチェは韓国 のピリから料理♪ ごはんがすすみます!!	616 kcal	27.4 g	15.7 g	1.9 g	
7金		わかめごはん ウイナーコロッケ はるさめサラダ うずらたまごわかめのスープ ジョア・マスカット	わかめ ぶたにく・ウイナー やきぶた わかめ・なるど・うずらたまご ジョア(マスカット)	米 じゃがいも・なたね油・パンこ・こむぎこ はるさめ・さとう・ごま油・ごま えのき・ねぎ・にんじん	たまねぎ キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり えのき・ねぎ・にんじん	573 kcal	18.2 g	15.0 g	2.9 g	8日は支援学校の運動会☆ コロッケのなみは何か? 応援しましょう!
10月		やきたてピザ ツナサラダ パンキンシチュー ひとくちゼリー 牛乳	ウイナー・チーズ ツナ とりにく・ベーコン・牛乳・クリーム・チーズ 牛乳	ハンキ きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ・りんご なたね油・じゃがいも・バター・こむぎこ たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	クロワッサンにつづき、給食室で手作りピザ♪	587 kcal	23.9 g	29.1 g	1.7 g	
11火		ごはん いかのピリッとジャン のりナムル ワンタンスープ あじさいゼリー 牛乳	いか チンフレーク・きざみり ぶたにく 牛乳	米 てんぷん・なたね油・さとう・ごま油 なたね油・ごま油・さとう・ごま わんたんのかわ・てんぷん	ワンタンの皮はめんと同じく作りたてを持ってきてくれます☆	586 kcal	23.6 g	16.6 g	1.7 g	
12水		ごはん ゴンドライカレー ごぼうサラダ メロン 牛乳	ぶたにく・だいず ロースハム・ヨーグルト 牛乳	米 なたね油 マヨネーズ メロン	コーン・にんじん・たまねぎ・セロリ・マッシュルーム ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ メロン	600 kcal	20.4 g	20.1 g	2.2 g	ドライカレーはいろんなスパイスを炒って作ります♪
13木		ごはん ピーマンのにくづめたもの ジャーマンポテト ABCスープ あんにとろろ 牛乳	ぶたにく・たまご ベーコン ウイナー 牛乳 牛乳	米 パンこ じゃがいも・オリーブ油 マカロニ さとう	ピーマン・たまねぎ たまねぎ・ねぎ こまつな・はくさい・たまねぎ・にんじん みかん・パイン・かんてん・レモン	625 kcal	21.9 g	20.0 g	1.8 g	おはなし給食「ピーマンのにくづめたもの」より
14金		ごはん のりのつくだに ホキのさらざあげ さつまじる ガリガリくん・ソーダ 牛乳	やきのり ホキ ぶたにく・とうふ・みそ 牛乳	米 さとう てんぷん・ごめこ・なたね油 なたね油・さつまいも ガリガリくん(ソーダ)	大人気「ガリガリくん」 15日県民の日メニューです☆	575 kcal	24.8 g	15.5 g	1.8 g	
17月		ごはん ダゴライス しらたまスープ ずいか 牛乳	ぶたにく とりにく・なると 牛乳	米 オリーブ油・さとう・ごめこ しらたま						
18火		たんたんめん あげきょうざ ちゅうかきゅうり パインゼリー 牛乳	ぶたにく・みそ ぶたにく・とうふ アガー 牛乳	ラーメン・なたね油・さとう・ねりごま・ごま油 ぎょうざのかわ・ごま油・なたね油 さとう・なたね油・ごま油・ごま さとう	ねぎ・もやし・チンゲンサイ・にら・にんじん しょうが・にら・はくさい きゅうり パインジュース・パイン	631 kcal	25.8 g	27.4 g	2.5 g	リクエストにより担々麺のレシピを考えました☆
19水		ごはん ぶたにくのジンギスカンいため やさしいチップス みそしる(はくさい・わかめ) 牛乳	ぶたにく・みそ ぶたにく あぶらあげ・わかめ・みそ 牛乳	米 なたね油・さとう さつまいも・なたね油 こむぎこ・バター・さとう・チップチョコ	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・もやし かぼちゃ・れんこん はくさい・にんじん・ねぎ	591 kcal	25.8 g	19.3 g	2.1 g	北海道料理「ジンギスカン」 おいしいトレ♪
20木		ごはん たらのみそマヨやき なっとうかあちゃんのなっとうあえ ちくわのかきたまじる わらびもち 牛乳	たら・さいきょうみそ・あおのり ひきわりなっとう・きざみのり たまご・ちくわ 牛乳	米 マヨネーズ てんぷん わらびもち・くらみつ	おはなし給食「なっとうかあちゃん」より	654 kcal	26.0 g	20.0 g	2.1 g	
21金		えびピラフ とりにくのマーメレードやき やさしいポータージュ フルーツのヨーグルト 牛乳	ベーコン・えび とりにく ベーコン・しろはなまめ・牛乳・クリーム ヨーグルト・クリーム 牛乳	米・バター オリーブマーメレード にんじん・たまねぎ・パセリ はあみつ	マーメレードとしょうゆで下味をつけます☆	581 kcal	28.7 g	17.6 g	2.0 g	
24月		テーブルロール チキンナゲット フレンチきゅうり ようふうにこみ いちごミックスジャム 牛乳	テーブルロール たんぱく質 きゅうり・たまねぎ たまねぎ・だいこん・ごぼう・にんじん・パセリ いちごミックスジャム 牛乳	テーブルロール マヨネーズ・てんぷん さとう・なたね油 なたね油・じゃがいも	手作りのチキンナゲットに挑戦します☆うまくできるかな?	639 kcal	28.8 g	28.1 g	2.5 g	
25火		ごはん さげのしおバターやき ポテトサラダ はっほうみそしる わかめふりかけ オレンジ 牛乳	さげ じゃがいも・マヨネーズ なたね油・じゃがいも 牛乳	米 バター じゃがいも・マヨネーズ なたね油・さとう・あぶらあげ・みそ	ポテトサラダはワインビネガーでさっぱり♪	583 kcal	28.1 g	18.4 g	2.5 g	
26水		ごはん どんぶりどんのおやごどん(ぐ) いそあえ メタさんのシュガードーナツ 牛乳	とりにく・たまご きざみのり とうふ・たまご 牛乳	米 さとう・てんぷん ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ ホットケーキミックス・なたね油・さとう	おはなし給食「どんぶりどん」 「メタのドーナツやさん」より	608 kcal	24.6 g	19.0 g	1.9 g	
27木		ごはん ガバオ(ぐ) マカロニスープ えだまめ みかんゼリー 牛乳	ぶたにく ウイナー アガー 牛乳	米 なたね油・さとう マカロニ さとう	たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・コーン・りんご こまつな・はくさい・たまねぎ・にんじん えだまめ みかんジュース・サタデココ・みかん	619 kcal	25.9 g	21.7 g	1.6 g	タイの人気料理「ガバオ」 食べやすくアレンジしました♪
28金		キムタクごはん ヤンニョムチキン ちゅうかコーンたまごスープ ひとくちいちごミルクプリン 牛乳	ぶたにく とりにく とりにく・たまご 牛乳	米・さとう・ごま油・ごま てんぷん・なたね油・さとう てんぷん コーンクリーム・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	大人気「キムタクごはん」 キムチ+たく☆ んのこです☆	608 kcal	28.2 g	20.5 g	2.8 g	

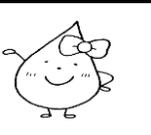
## 6月のメニュー紹介

早いもので、新学期が始まってから、もう2ヶ月がたちますね。今月は「ちくわのみみじ揚げ」「ごぼうサラダ」「担々麺」「たらのみそマヨ焼き」「チキンナゲット」など、新メニューを取り入れました。初めてのレシピはうまくいかないこともありますが、調理員さんと試作や相談をかさねて、チャレンジします。子どもたちに楽しみにしてもらえよう、頑張りたいと思います!!



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい。だ液のはたらき

- ①食べかすを落とす
- ②消化を助ける
- ③味を感じる
- ④菌が増えるのをおさえる
- ⑤歯の表面をきれいにする



栄養価の月平均値	
エネルギー	608 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	20.5 g
食塩相当量	2.2 g