



日曜日	曜日	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー kcal
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月		ホイコーロー丼 ごはん ホイコーロー			にんじん ピーマン パプリカ	キャベツ 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖	菜種油	557
		ごぼうサラダ い だいず 炒り大豆の黒砂糖がらめ ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 豆乳ヨーグルト 竹輪 大豆 きな粉		にんじん	ごぼう レモン きゅうり コーン		マヨネーズ ごま	たんぱく質 23.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
4日	火	ごはん いわしの蒲焼き しらたきソテー かぶの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳	いわし 竹輪 ベーコン 豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	生姜 しめじ コーン	米 でんぷん 砂糖	菜種油 ごま油	581 たんぱく質 26.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
5日	水	メキシカンライス おいとツナのグラタン 白菜スープ 一口ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 ひよこ豆 ツナ ベーコン	チーズ 小松菜		玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦	バター 菜種油	552 たんぱく質 21.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g
6日	木	あじさいごはん 揚げ豆腐 せいがくもち汁 さくらんぼ ぎゅうにゅう 牛乳	豆腐 大豆 卵 鶏肉	ちりめんじゃこ 小松菜 にんじん ごねぎ	にんじん さやえんどう	梅 ねぎ ごぼう しめじ まいたけ	米 砂糖	菜種油 ごま 菜種油	544 たんぱく質 26.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g
7日	金	焼きそば 春巻き フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 いか 豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく たけのこ 干椎茸 ねぎ 生姜	中華種 砂糖	菜種油 ごま油 菜種油	575 たんぱく質 22.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g
10日	月	ごはん ポークストロガノフ ひじきのサラダ メロン ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 生クリーム ツナ	生クリーム	にんじん	生姜 マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	米 薄力粉	菜種油 バター	582 たんぱく質 22.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
11日	火	きつねごはん たらたタルタル焼き かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 梅肉和え ぎゅうにゅう 牛乳	油揚げ たら 卵 豆腐 かつおぶし		にんじん	玉ねぎ ピクルス レモン 玉ねぎ えのき	米 砂糖	ごま マヨネーズ	551 たんぱく質 28.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
12日	水	ピザドック 洋風煮込み オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	ウィンナー ベーコン 生揚げ	チーズ	ピーマン	マッシュルーム 玉ねぎ	パン	菜種油	586 たんぱく質 24.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.3 g
13日	木	麻婆豆腐丼 ごはん 麻婆豆腐 バンバンジー パイナップル ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 中華くらげ		にんじん にら	ねぎ にんにく 生姜 干椎茸	米 砂糖 でんぷん	菜種油 ごま油 菜種油 ごま油	602 たんぱく質 27.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g
14日	金	ごはん いわしのさんが焼き 千葉の恵みの味噌汁 トマトマリネ 千葉県産牛乳プリン ぎゅうにゅう 牛乳	いわし 鶏肉 油揚げ		かぶ菜 にんじん	かぶ ねぎ にんじん	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 オリーブ油	570 たんぱく質 25.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
17日	月	勝浦タンタンメン風ラーメン 中華麺 ラーメンスープ 切り干し大根の中華漬け ししゃも磯辺揚げ 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 うずら卵		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 白髪 干椎茸 白髪 もやし 玉ねぎ	中華種		575 たんぱく質 26.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g

歯と口の健康週間

千葉県郷土料理

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいにして、むし歯を予防する働きがあります。

今月の目標
「好き嫌いをせず、よく噛んで食べよう」



日曜日	曜日	こんだて しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18	火	ポテトピラフ 鶏のマーマレード焼き わかめと大根のサラダ あめあ 雨上がりのフルーツポンチ ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉 ハム	わかめ かんてん缶 乳酸菌飲料 牛乳	オクラ 大根 キャベツ コーン メロン 黄桃缶 みかん缶 パイン缶		米 じゃがいも バター 菜種油 砂糖 ごま油	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g	
		本となかよし給食 「チリとチリリ あめのひのおはなし」							
19	水	さつまいもごはん ポコポコさつま揚げ おひたし じゃがいもとわかめの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳	はんぺん ぐち	しらすぼし	にんじん ほうれんそう にんじん	コーン えだまめ もやし	米 さつまいも やまといも でんぷん 菜種油	ごま エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g	
		毎月19日は 食育の日							
20	木	チェッカーサンド 野菜カレースープ 不思議の国のトランプサラダ ブルーベリータルト ぎゅうにゅう 牛乳	ツナ 豚肉		にんじん チンゲンサイ パプリカ	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖 菜種油 タルト	マーガリン マヨネーズ エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g	
		本となかよし給食 「不思議の国の アリス」							
21	金	ごはん わかどり みそに 若鶏の味噌煮 さばの塩焼き こだま 小玉すいか ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉 うすら卵 生揚げ さば		にんじん さやいんげん	生姜 玉ねぎ たけのこ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 菜種油	エネルギー 661 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.7 g	
22	土	タコライス 小麦ごはん タコライスの具 野菜スープ パインゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 ベーコン	チーズ	トマト にんじん	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 セロリー パインジュース	米 麦 オリーブ油 マカロニ 菜種油 ゼリーの素	エネルギー 648 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g	
24	月	オ - ー - ブ - ン - ス - ク - ー - ル 振 替 休 日							
25	火	キャベツとツナのスパゲティ にらともやしのれもん和え パムとケロのドーナツ ぎゅうにゅう 牛乳	ツナ ベーコン 豆乳 卵		にら にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ しめじ マッシュルーム えのき もやし レモン	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 ごま 薄力粉 砂糖 バター 菜種油	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.0 g	
		本となかよし給食 「パムとケロの にちようび」							
26	水	茶めしおにぎり さけ しょうがや 鮭の生姜焼き いなかに 田舎汁 なめたけ和え ぎゅうにゅう 牛乳	さけ 豆腐 油揚げ 鶏肉		生姜 ねぎ 大根 小松菜 にんじん	米 じゃがいも こんにゃく 白玉もち もやし えのき	米 砂糖 ごま	エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.5 g	
		本となかよし給食 「おむすびころりん」							
27	木	ごはん ホワイトハンバーグ ハンバーグ ホワイトソース コンソメスープ さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	コーン 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ ブロックリー トマト パセリ	米 薄力粉 バター じゃがいも さくらんぼゼリー	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.9 g	
		本となかよし給食 「星の王子様」							
28	金	大豆と三つ葉のかき揚げ丼 ごはん 大豆と三つ葉のかき揚げ すのもの 酢の物 ピリカラ豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	大豆 豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ しらすぼし 蕨天	にんじん 三つ葉	玉ねぎ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	米 薄力粉 砂糖 菜種油 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく 菜種油	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g	

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

🐼は、ふたをしようしています。

栄養価の月平均値



まいとし がつ しょくいくげっかん
毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。

環境月間

残さず食べて食品ロスを削減
まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。
また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。

エネルギー	587 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	20.6 g
食塩相当量	2.1 g



手をよく洗おう!



6月は食育月間

