



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	838	
		さばの文化干し	さば						蛋白質 (g)	31.6	
		なすの豚肉炒め	豚肉 味噌		ピーマン パプリカ にんじん	なす 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	23.5	
		ごま酢和え		わかめ	小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	1.7	
		冷凍パイナップル 牛乳		牛乳 (飲用)		パイナップル					
2	水	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	831	
		いかのコチュジャン焼き	いか			にんにく	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	33.7	
		梅肉和え			にんじん 小松菜	きゅうり もやし 梅	砂糖	ごま	脂質 (g)	23.7	
		生揚げと芋のそぼろ煮	豚肉 生揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ 椎茸	じゃがいも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.4	
		牛乳		牛乳							
3	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	780	
		酢豚	豚肉 凍り豆腐		ピーマン パプリカ にんじん	玉ねぎ 生姜 椎茸 たけのこ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.5	
		豆苗の中華和え	ハム		豆苗 にんじん	もやし		ごま	脂質 (g)	20.0	
		芋けんぴバリッシュ		かたくちいわし			さつまいも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.7	
		牛乳		牛乳							
4	金	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん いんげん	たけのこ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	834	
		れんこんつくね	鶏肉 おから			玉ねぎ れんこん			蛋白質 (g)	29.8	
		カミカミサラダ	いか		にんじん	もやし きゅうり		菜種油 ごま油 ごま	脂質 (g)	25.6	
		切り干し大根の含め煮	さつまいも 油揚げ		にんじん いんげん	たけのこ 椎茸		菜種油	食塩相当量 (g)	2.8	
		レモンゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		レモン	砂糖	ナタデココ			
7	月	ターメリックライス					米		エネルギー (kcal)	821	
		ドライカレー	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく セロリ 生姜 マッシュルーム		菜種油	蛋白質 (g)	29.3	
		フレンチサラダ			トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	脂質 (g)	24.1	
		フローズンゼリー (河内晩柑)				河内晩柑	砂糖		食塩相当量 (g)	2.4	
		牛乳		牛乳							
8	火	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	808	
		タンメンの具	豚肉 いか		にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし		菜種油	蛋白質 (g)	32.0	
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	白菜 ねぎ 生姜 椎茸	砂糖		脂質 (g)	24.4	
		中華和え		わかめ	にんじん	もやし きゅうり		ごま ごま油 菜種油	食塩相当量 (g)	2.1	
		フルーツ杏仁 牛乳		牛乳		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	砂糖				
9	水	コーンピラフ	鶏肉		にんじん ピーマン	コーン 玉ねぎ マッシュルーム	米	菜種油	エネルギー (kcal)	871	
		キャベツバーグ	豚肉 大豆			玉ねぎ キャベツ	砂糖		蛋白質 (g)	34.0	
		マカロニサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ	マカロニ	マヨネーズ	脂質 (g)	34.6	
		コンソメスープ	ベーコン		ブロッコリー トマト	玉ねぎ もやし	じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.3	
		牛乳		牛乳							
10	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	808	
		白身魚の翡翠あんかけ	ホキ 鶏肉			枝豆	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	36.2	
		ほうれん草のごま和え		しらす干し	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	19.5	
		沢煮焼	豚肉		にんじん 三つ葉	ごぼう たけのこ	里芋		食塩相当量 (g)	2.8	
		冷凍黄桃 牛乳		牛乳 (飲用)		黄桃					
11	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	755	
		豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜			蛋白質 (g)	36.5	
		大豆もやしのナムル			ほうれん草 にんじん	もやし にんにく	砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	21.2	
		八宝味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.4	
		河内晩柑 牛乳		牛乳 (飲用)		河内晩柑					
14	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	794	
		鱈のさんが焼き	いわし 大豆 豚肉			生姜 ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	35.2	
		磯和え	かつおぶし	のり	にんじん	もやし キャベツ			脂質 (g)	21.4	
		千葉の恵み味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん 大根の葉 ほうれん草	かぶ ねぎ			食塩相当量 (g)	3.0	
		千葉県産牛乳プリン 牛乳		牛乳			砂糖				
15	火	千葉県民の日 									
16	水	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	755	
		八宝菜	豚肉 生揚げ いか		にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ		菜種油	蛋白質 (g)	29.5	
		パンサンスー	焼き豚		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	17.4	
		メロン				メロン			食塩相当量 (g)	2.6	
		牛乳		牛乳							
17	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	767	
		ねぎ塩豚丼の具	豚肉		にんじん	ねぎ もやし キャベツ にんにく		ごま油 ごま	蛋白質 (g)	33.4	
		わかめと大根のサラダ	ツナ	わかめ	大根の葉	大根 コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	19.0	
		根菜汁	味噌	わかめ	小松菜 にんじん	えのき ごぼう 玉ねぎ 大根	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.7	
		梅ゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		梅	砂糖				
18	金	ココア揚げパン					ココアパン 砂糖	菜種油 ココア	エネルギー (kcal)	758	
		カレーポテト					じゃがいも	オリーブ油	蛋白質 (g)	26.7	
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	きゅうり 大根 玉ねぎ セロリ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	24.1	
		ミネストローネ	豚肉 ひよこ豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく		菜種油	食塩相当量 (g)	2.6	
		オレンジ 牛乳		牛乳 (飲用)		オレンジ					

リクエスト ⑩

カミカミ 献立

リクエスト ⑪

歯と口の健康週間

県民の日 献立

もいもいデー

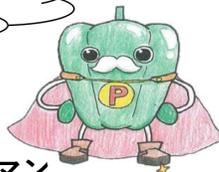
日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21	月	麦ごはん					米 押麦	エネルギー (kcal)	811	
		生揚げの肉味噌煮	豚肉 味噌		にんじん いんげん	生姜 玉ねぎ だけのご 椎茸	砂糖 ジャガイモ 菜種油	蛋白質 (g)	29.6	
		おかか和え	かつおぶし	のり	小松菜 にんじん	もやし キャベツ		脂質 (g)	20.9	
		小玉すいか				小玉すいか		食塩相当量 (g)	2.3	
		牛乳		牛乳						
22	火	ごはん					米	エネルギー (kcal)	959	
		チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも 菜種油 バター	蛋白質 (g)	37.2	
		コーンフレーク揚げ	豚肉				コーンフレーク 米粉 菜種油	脂質 (g)	23.1	
		ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	3.5
		びわゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		びわ	砂糖			
23	水	ガーリックトースト					コッパン	エネルギー (kcal)	827	
		インド煮	豚肉 さつまあげ うずら卵		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 菜種油	蛋白質 (g)	30.7	
		パリパリ海藻サラダ		わかめ 白すぎ 紅つもの のり	ほうれん草	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ	砂糖 ワンタンの皮 ごま油 菜種油	脂質 (g)	31.2	
		元気ヨーグルト		元気ヨーグルト				食塩相当量 (g)	3.1	
		牛乳 ミルメーク (コーヒー)		牛乳				ミルメーク (コーヒー)		
24	木	麦ごはん					米 押麦	エネルギー (kcal)	847	
		チンジャオロース丼の具	豚肉		にんじん ビーマン (青・赤)	にんにく 生姜 玉ねぎ だけのご	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	32.1	
		ツナとにらのチヂミ	ツナ あさり		にら		米粉	脂質 (g)	17.6	
		くらげ和え	くらげ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 菜種油 ごま	食塩相当量 (g)	2.6
		あじさいゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		ぶどう	砂糖			
25	金	梅しそごはん				しそ	梅	米	エネルギー (kcal)	857
		鮭の西京焼き	鮭 味噌				砂糖	ごま	蛋白質 (g)	33.1
		大豆と芋のかりかり揚げ	大豆				さつまいも 砂糖	菜種油	脂質 (g)	25.6
		けんちん汁	油揚げ 木綿豆腐		大根の葉 にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	菜種油	食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
28	月	うどん						うどん	エネルギー (kcal)	756
		冷やしきつねうどんの具	油揚げ			きゅうり もやし	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	35.6
		鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		菜種油	脂質 (g)	26.4
		おひたし	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ コーン			食塩相当量 (g)	3.1
		バナナ 牛乳		牛乳 (飲用)		バナナ				
29	火	キムチごはん	豚肉		にんじん	生姜 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	818
		ツナぎょうざ	ツナ			白菜 玉ねぎ 生姜	ぎょうざの皮	マヨネーズ 菜種油	蛋白質 (g)	30.6
		ひじきの中華和え		ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま 菜種油 ごま油	脂質 (g)	25.7
		中華卵コーンスープ	ベーコン 豚肉 卵		にんじん チンゲン菜	コーン 玉ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	2.5
		冷凍洋ナシ 牛乳		牛乳 (飲用)		洋ナシ				
30	水	雑穀ごはん					米 雑穀米	エネルギー (kcal)	877	
		夏野菜のかき揚げ丼			ピーマン にんじん	コーン 玉ねぎ 枝豆 大根 生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	27.8
		貝だくさん味噌汁	豚肉 木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	じゃがいも こんにゃく	菜種油	脂質 (g)	18.7
		サイダーゼリーポンチ				みかん缶 バイ缶 黄桃缶 甘夏缶	サイダーゼリー		食塩相当量 (g)	1.8
		牛乳		牛乳						

◎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。

◎5月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 大根・・・千葉県  
 キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 ジャガイモ・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道 きゅうり・・・千葉県  
 にんにく・・・香川県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・茨城県 もやし・・・千葉県 ほうれん草・・・千葉県

給食前は、しっかり手洗い



栄養量の基準値		6月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	818
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	32.1
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	23.2
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.6

# 給食だより 6月



Pマン



今月の目標

「きれいに手を洗おう。後片付けをきちんとしよう。」

手洗い、しっかりできていますか？アルコール消毒だけで済ませている人はいませんか？  
 しっかりと石鹸で手を洗った上からアルコール消毒をすることで、効果がより高まります。

また、給食の後片付けで、お皿が汚れているまま戻したり、はしの向きがバラバラになっていませんか？  
 残菜は入っていたそれぞれの食缶に戻し、お皿はきれいに、向きはそろえて片付けましょう。  
 給食を作ってくださった調理員さんや後片付けをしてくれる給食当番へのマナーです。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」！～4日はカミカミ献立です★～

食事の時、よく噛んで食べていますか？よく噛むと良いことがたくさんあります！

例えば……

・消化吸収がよくなる ・食べ過ぎを防ぐ ・虫歯予防 ・脳の働きの活性化 ・骨が強くなる etc...

もっと知りたい人は【ひみこ(卑弥呼)の歯がいいぜ】で検索してください♪



毎月19日は「食育の日」♪

## △食中毒に注意△

6月の梅雨時から9月頃は気温が高い上、ジメジメとした気候のため、

細菌による食中毒が多発する時期です。細菌は目に見えません。

冷蔵庫に入れるなど保存方法や調理の仕方に気をつけ、食中毒を防ぎましょう。



いももん

学校では、給食を教材として食について学ぶ機会を作っています。  
 おうちでも食と健康を意識して、身近なことから  
 「食育」に取り組んでみてください。

みかんくん

