



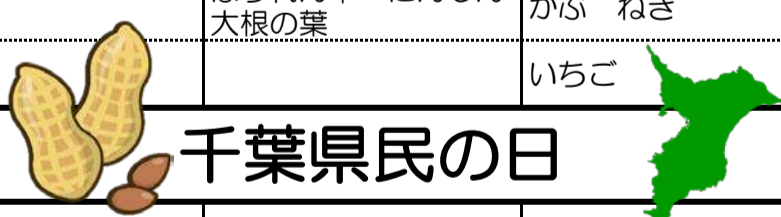
日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	カレーミートサンドパン	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	コッペパン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	726
		ポトフスープ	豚肉 ベーコン		にんじん かぶの葉	玉ねぎ ブロccoli	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	30.1
		ヨーグルト和え		ヨーグルト		りんご みかん 黄桃 バイン	砂糖		脂質 (g)	27.2
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.6
2	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	801
		ししゃものパリパリ揚げ		子持ちししゃも			春巻きの皮 小麦粉	菜種油	蛋白質 (g)	31.9
		豆苗の中華和え			豆苗 にんじん	きゅうり もやし		ごま油 ごま	脂質 (g)	22.6
		酢豚	豚肉 凍り豆腐		にんじん ビーマン 赤ビーマン トマト	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)	2.8
5	月	芋けんぴパリッシュ 牛乳		カタクチイワシ 牛乳 (飲用)			さつまいも	菜種油		
		ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん いんげん		米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	740
		れんこんつくね	鶏肉 大豆		葉ねぎ	玉ねぎ れんこん 大根 しめじ えのき	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.8
		カミカミサラダ	あたりめ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	脂質 (g)	21.5
6	火	切り干し大根の含め煮	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	切り干し大根 椎茸 たけのこ	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.9
		レモンゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		レモン ナタデココ	砂糖			
		梅じゃこごはん		ちりめんじゃこ		梅	米	菜種油	エネルギー (kcal)	802
		さばの塩こうじ焼き	さば						蛋白質 (g)	38.9
7	水	おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ			脂質 (g)	21.8
		ピリ辛肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらす	砂糖	食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳						
		スパゲティナポリタン	ベーコン 豚肉	チーズ	にんじん トマト ビーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	菜種油 オリーブオイル	エネルギー (kcal)	702
8	木	コーンサラダ	鶏ささみ		にんじん ほうれん草	コーン キャベツ 玉ねぎ		菜種油	蛋白質 (g)	26.6
		ブルーベリーパイ	卵			ブルーベリージャム	パイシート		脂質 (g)	29.3
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.3
		ごはん					米		エネルギー (kcal)	756
9	金	豚キムチ丼 (具)	豚肉 味噌		にんじん にら	白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 切り干し大根		ごま油 菜種油	蛋白質 (g)	32.7
		カリカリポテトサラダ	鬼打ち豆 ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン	じゃがいも 砂糖	菜種油	脂質 (g)	21.4
		春雨スープ	鶏肉 木綿豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ もやし	春雨	ごま油	食塩相当量 (g)	3.1
		ヨーグルト 牛乳		元氣ヨーグルト 牛乳 (飲用)						
12	月	ミラノ風ドリア	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく	米 米粉 砂糖	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	842
		チキンアドボ	鶏肉			にんにく	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	35.6
		フレンチサラダ			トマト	きゅうり キャベツ コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	30.2
		コンソメスープ			かぶの葉 小松菜	玉ねぎ かぶ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.8
13	火	牛乳		牛乳						
		菜めし			菜めしの素		米		エネルギー (kcal)	844
		チキチキごぼう	鶏肉			ごぼう 枝豆	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	29.0
		キャベツの味噌汁	木綿豆腐 味噌	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ えのき	じゃがいも		脂質 (g)	24.1
14	水	オレンジゼリー				オレンジジュース ナタデココ	クールゼリーの素		食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
		麦ごはん					ごはん 押麦		エネルギー (kcal)	911
		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	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.3
15	火	りんご酢和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			脂質 (g)	24.1
		お茶蒸しパン	豆乳			抹茶 煎茶	ホットケーキミックス 砂糖		食塩相当量 (g)	1.9
		牛乳		牛乳						
		ごはん					米		エネルギー (kcal)	763
16	金	のりの佃煮		のり			砂糖		蛋白質 (g)	34.5
		ぼらの野菜あんかけ	ぼら		にんじん 絹さや	もやし 玉ねぎ 白菜 たけのこ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	24.8
		千葉の恵み味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌		ほうれん草 にんじん 大根の葉	かぶ ねぎ			食塩相当量 (g)	3.0
		千葉県産牛乳プリン (牛乳・いちご) 牛乳		牛乳		いちご	砂糖			
19	月	五日チャーハン	なると 豚肉 焼豚			ねぎ	米 砂糖	ラード 菜種油	エネルギー (kcal)	803
		ツナぎょうざ	ツナ 大豆			白菜 キャベツ 玉ねぎ 生姜	ぎょうざの皮	エッグケアマヨネーズ 菜種油	蛋白質 (g)	27.1
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	脂質 (g)	26.0
		コーン卵スープ	卵 鶏肉 木綿豆腐		にんじん チンゲン菜	コーン 玉ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	2.2
20	火	牛乳		牛乳						
		ごはん					米		エネルギー (kcal)	760
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 味噌		にんじん	キャベツ えのき 椎茸	砂糖	バター	蛋白質 (g)	35.1
		ラーメンサラダ	ハム			きゅうり もやし	中華麺 砂糖	ごま油	脂質 (g)	16.7
20	火	豚けんちん汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ	里手 こんにゃく	ごま油	食塩相当量 (g)	2.9
		ハスカップゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		ハスカップ	砂糖			
		ごはん					米		エネルギー (kcal)	803
		ホイコーロー丼 (具)	豚肉 生揚げ		にんじん ビーマン 赤ビーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ		菜種油	蛋白質 (g)	37.7
20	火	あじのから揚げ	あじ					菜種油	脂質 (g)	26.0
		中華きゅうり				きゅうり	砂糖		食塩相当量 (g)	2.2
		あじさいゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		ぶどう	砂糖			

歯と口の健康週間

カミカミ 献立

梅の日 献立

県民の日 献立



千葉県民の日

毎月19日は 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	水	ココア揚げパン					コッパン	砂糖	菜種油	ココア	エネルギー (kcal)	832	
		マーメイドチキン	鶏肉			にんにく					蛋白質 (g)	35.3	
		荳わかめツナサラダ	ツナ	荳わかめ	にんじん				砂糖	菜種油		脂質 (g)	33.7
		チリ・コン・カン	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ		じゃがいも	菜種油		食塩相当量 (g)	3.2	
		バナナ 牛乳		牛乳 (飲用)		バナナ							
22	木	ゆかり枝豆ごはん			しそ (ゆかり)	枝豆	米				エネルギー (kcal)	715	
		赤魚の味噌焼き	赤魚 味噌					砂糖			蛋白質 (g)	30.9	
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし		砂糖	ごま すりごま		脂質 (g)	20.1	
		すいとん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		すいとん	ごま油		食塩相当量 (g)	2.7	
		冷凍りんご 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご							
23	金	ごはん					米				エネルギー (kcal)	747	
		豚肉のかりんとう揚げ	豚肉			生姜		砂糖			蛋白質 (g)	32.9	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう もやし		砂糖	ごま油		脂質 (g)	24.3	
		わかめと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	わかめ	小松菜	大根 えのき ねぎ					食塩相当量 (g)	2.8	
		メロン 牛乳		牛乳 (飲用)		メロン							
26	月	わかめごはん		わかめごはんの素			米				エネルギー (kcal)	736	
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく ねぎ 生姜		砂糖			蛋白質 (g)	33.3	
		ミニトマト付き大根サラダ			ミニトマト	大根 きゅうり		砂糖	菜種油		脂質 (g)	27.6	
		豆腐だんごのすまし汁	鶏肉 大豆 押豆腐		にんじん 小松菜	白菜 たけのこ ねぎ					食塩相当量 (g)	3.1	
		牛乳		牛乳 (飲用)									
27	火	キムチごはん	豚肉		にんじん	白菜キムチ 生姜	米		ごま油		エネルギー (kcal)	722	
		ホキと野菜のケチャップ和え	ホキ		にんじん ビーマン	生姜 玉ねぎ		じゃがいも	菜種油		蛋白質 (g)	29.7	
		チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油			脂質 (g)	20.3	
		わかめスープ	鶏肉 木綿豆腐	生わかめ		ねぎ えのき にんにく		ごま油			食塩相当量 (g)	3.5	
		牛乳		牛乳									
28	水	冷やし中華麺					中華麺				エネルギー (kcal)	871	
		ジャージャー麺 (具)	豚肉 味噌		にんじん	にんにく 生姜 ねぎ		ごま油			蛋白質 (g)	34.9	
		ポテト春巻き	大豆	チーズ	にんじん	グリーンピース コーン		じゃがいも	エッグケアマヨネーズ		脂質 (g)	29.6	
		くらげ和え	くらげ		にんじん 小松菜		春巻きの皮	菜種油			食塩相当量 (g)	3.3	
		フルーツ白玉 牛乳		牛乳 (飲用)		みかん バイン		白玉餅					
29	木	コーンピラフ	鶏肉		にんじん ビーマン	コーン 玉ねぎ	米	菜種油	バター		エネルギー (kcal)	727	
		鮭のムニエル	鮭	粉チーズ				パン粉	オリーブオイル		蛋白質 (g)	33.8	
		マカロニサラダ			にんじん	きゅうり		マカロニ	エッグケアマヨネーズ		脂質 (g)	23.0	
		カレースープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ		じゃがいも			食塩相当量 (g)	2.4	
		さくらんぼゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		さくらんぼ		砂糖					
30	金	夏越ごはん					米 五穀米				エネルギー (kcal)	886	
		夏野菜のかき揚げ丼			にんじん ビーマン	玉ねぎ 枝豆		かき揚げ粉 上白糖	菜種油		蛋白質 (g)	26.6	
		豚肉と生揚げの味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ					脂質 (g)	15.2	
		水無月	小豆			えのき 大根		上新粉 白玉粉 砂糖			食塩相当量 (g)	1.8	
		ジョア (白ブドウ)		ジョア (白ぶどう)									

◎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・・・千葉県 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 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・千葉 きゅうり・・・千葉県  
 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・茨城県 もやし・・・栃木県 ほうれん草・・・埼玉県



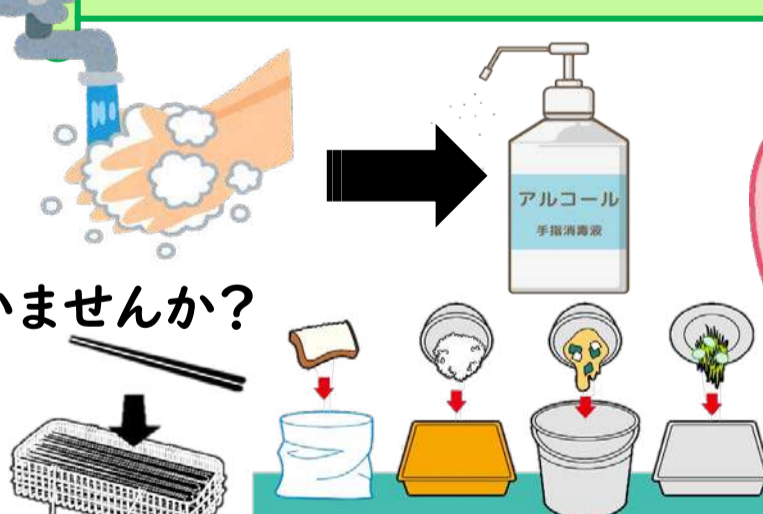
6月平均値	
エネルギー (kcal)	785
蛋白質 (g)	32.3
脂質 (g)	24.3
食塩相当量 (g)	2.7

## 給食だより 6月号



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。



毎年6月は「食育月間」  
 毎月19日は「食育の日」  
 自分たちの食生活を見直しましょう。

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」！～5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？噛むことは健康に深くかかわっています！  
 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...

ひとくち20回を意識して、今月はいつも以上によく噛んで食べましょう★

**△食中毒に注意△**

6月の梅雨時から9月頃は気温が高く、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。

学校では給食を教材にして、食について日々学んでいます。  
 おうちでも食事時やお手伝いなどを通して「食育」に取り組んでいただくと幸いです。