



平成25年6月よていこんだてひょう



酒々井町 学校給食センター

(小学校)

日	曜	しゅよく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量(kcal) たんぱく質 (g)	ひとくち メモ		
						あか		みどり		き				
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
3	月	ごはん(ふりかけ)	〇	にこみふうハンバーグ オニオンドレッシングサラダ ポトフ	さつまいも プリン	ぶたにく とりにく ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	ごめ さとう じゃがいも プリン	あぶら	661 22.9	6月4日は「虫歯予防デー」 (4~10日は歯の衛生週間) いつまでもよい歯であるためには、よくかんで食べることが大切です。 6月の給食は、よくかんで食べてもらおうと「かみかみ飯」を取り入れています。一口15回以上、目指せ30回を目標にして、よくかんで食べるようにしましょう！	
4	火	ごこく ひじきごはん	〇	いわしのうめに ごぼうチップス やさしいみそしる	するめいか	いわし とうふ みそ するめいか	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ うめ だいこん	ごめ さとう さつまいも おおむぎ でんぶ さといも	あぶら ごま	633 26.0		
5	水	ごめこパン (チョコクリーム)	〇	イタリアンオムレツ かいそうサラダ(ドレッシング) パンブキンシチュー		とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク	にんじん かぼちゃ フロッキー	ごめこパン きゅうり たまねぎ エリンギ	ごめこパン ごむぎこ チョコクリーム	バター ごま	619 24.8		
6	木	ごはん	〇	ほっけいちやほしやき おひだし しらたまじる	あじさい ゼリー	ほっけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし 干しいだけ だいこん	ごめ しらたまもち ゼリー	あぶら ごま	609 24.9	～かむことの効果～ ●虫歯予防 ●肥満予防 ●消化・吸収をよくする ●脳が活気になる (記憶力・集中力アップ)	
7	金	(おろし)ごま むぎごはん	〇	ひじきいりあげぎょうざ2こ ピビンパのぐ わかめスープ	れいとう パン	ぶたにく たまご みそ ほたて	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ほうれんそう こまつな	もやし ねぎ きりほしだいこん たまねぎ コーン にんじん しょうが パイナップル	ごめ むぎ さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごま	656 26.0		
10	月	ごはん	● シメジ	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる		さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ だいこん なめこ ねぎ	ごめ さとう シメジ	あぶら	647 23.5		給食クイズ 「さば」を漢字で書くと、 どういう字でしょう？ ①鯖 ②鮭 ③鰯
給食費口座振替日(千葉銀行)														
11	火	カルボナーラふう スパゲティ	〇	ポテトのミートソースグラタン かみかみサラダ	ホット ケーキ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ エリンギ きゃべつ きゅうり きりほしだいこん	スパゲティ ごむぎこ じゃがいも ホットケーキ	バター	567 21.8	給食クイズ 「よくかんで」を漢字で書くと、 パワーの出る野菜とは何？ ①アスパラ ②生麦 ③玉ねぎ	
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)														
12	水	ごはん	〇	きすのチリソースフライ ぶたにくとピーマンいため ワンドンスープ	ひとくち ピーチ ゼリー	きす ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ ほしいだけ はくさい ねぎ しょうが	ごめ さとう パン ワンドンのかわ ゼリー	あぶら	660 28.1	清潔な習慣を身につけよう 6月は雨が続き、気温も上がって気温、身の回りの衛生に気を付けましょう。	
13	木	ごはん	〇	シーフードカレー こんにやくサラダ(ドレッシング)	アップル シャーベット	ほたて いか えび	ぎゅうにゅう こなチーズ かいそう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく きゃべつ りんご にんじん しょうが	ごめ ごむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン	617 19.4	人気メニューのカレー！ 6月は、「シーフードカレー」と「ドライカレー」が登場します。お楽しみに♪	
14	金	ごはん (あじつけのり)	〇	あじのさんがやき じゃがいものあげに しらすのみそなにかじる	ぎゅうにゅう プリン	あじ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	ごめ さとう じゃがいも さといも パン プリン	あぶら	636 27.1	6月15日は、「千葉県民の日」です。今日は千葉県の郷土料理や酒々井産の食材を味わいましょう。	
17	月	ごはん (ひじきふりかけ)	〇	つつなべぎょうざ ごまだれサラダ(ドレッシング) だいこんのオイスターに	さくらんぼ 2こ	ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん きゅうり ほしいだけ にんじん しょうが さくらんぼ	ごめ さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごま	656 23.8	旬の食べもの～さくらんぼ～ 5月ごろから花が咲き、6～7月に実ができます。初夏の訪れを告げる果物です。	
18	火	ごはん	〇	きびなごサクサクあげ2ほん こまつなチーズソテー しらすのみそとんじる	びわ ゼリー	ベーコン ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ きびなご	にんじん こまつな	きゃべつ ごぼう こんにやく だいこん	ごめ ゼリー ごむぎこ でんぶ さといも	あぶら	627 23.3	～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡り第3弾は、「和歌山県」です。特産物の「高野菜」を使った「梅ご飯」、高野山の精進料理に使われる「高野豆腐」を使った煮物の登場です。和歌山県に行ったつもりで味わいましょう。	
19	水	うめごはん	〇	あつやきたまご1こ そくせきづけ こうやどうふのくにくじゃがらうのもの	れいとう みかん	たまご こうやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ しらたき うめ みかん	ごめ さとう じゃがいも でんぶ	あぶら ごま	657 23.6	10日の答え：①鯖(さば) ちなみに②鮭は「さけ」、 ③鰯は「あじ」です。どれも6月の給食に登場しています。	
20	木	ごはん	〇	さけのちくさやき だいのいそに さわにわん		さけ とりにく だいの あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう ほしいだけ ただのこ ねぎ	ごめ さとう さといも でんぶ	マヨネーズ	638 24.7	11日の答え：③玉ねぎ 昔からたまねぎは、元気を つけたい時に薬として食べ られてきたそうです。	
給食費口座再振替日(千葉銀行)														
21	金	きなこ あげパン	〇	チリコンカン プロッキーサラダ(ドレッシング)	ヨーグルト	ぶたにく だいの きなこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん プロッキー	グリーンピース コーン たまねぎ にんじん しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	653 27.4	12日の答え：④玉ねぎ 昔からたまねぎは、元気を つけたい時に薬として食べ られてきたそうです。	
24	月	ごはん	〇	しゅうまい1こ パンサッサー マーボーどうふ	キウイ フルーツ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ねぎ ほしいだけ きゃべつ にんじん しょうが キウイフルーツ	ごめ さとう マロニー でんぶ しゅうまいのかわ	あぶら ごま	678 26.9	「しゅうまい」は時代、中国料理の中で軽い食事代わりとなる点心のひとつです。	
25	火	けんちん うどん	〇	おきあみチーズフライ いんげんのごまあえ	あすき むし ケーキ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう おきあみ チーズ	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ だいこん もやし しめじ ほしいだけ	うどん さとう さといも むしケーキ	あぶら ごま	568 21.7	旬の食べもの～さやいんげん～ 「さやいんげん」は、1年に3度収穫できるで、「さんどまめ」とも呼ばれます。中のまめがまだ子どものうちにさやこで食べるので、野菜の仲間です。	
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)														
26	水	むぎごはん	〇	かにたま やさしいちゅうかあえ キムチスープ	ごさかな たけいす	たまご かに ぶたにく かたくりわし みそ だいの やきどうふ	ぎゅうにゅう かたくりわし	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ ほしいだけ はくさい キムチ きりほしだいこん	ごめ むぎ さとう でんぶ マロニー	あぶら ごま	637 26.4	旬の食べもの～すいか～ すいかは、水分が多く、のどの潤きをとり、からだを涼しくしてくれる働きがあります。	
27	木	ターメリック ライス	〇	ドライカレー はなやさいサラダ(マヨネーズ) ラビオリスープ	すいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン プロッキー パセリ	たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー コーン きゃべつ すいか	ごめ ラビオリのかわ	あぶら マヨネーズ	640 25.0	旬の食べもの～すいか～ すいかは、水分が多く、のどの潤きをとり、からだを涼しくしてくれる働きがあります。	
28	金	ごはん (のりつくだに)	〇	ししゅちてんぶら2ほん(てんぶ) きりほしだいこんのもの こじる		あぶらあげ だいの とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ししゅち のり	にんじん さやいんげん	ほしいだけ ねぎ きりほしだいこん ごぼう だいこん こんにやく	ごめ てんぶら さとう さといも	あぶら	656 24.0	頭からしっぽまで丸ごと食べることができる「ししゅち」。よくかんで食べましょう。	

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

歯を大切にね

6月4日は「虫歯予防デー」

よくかんで食べよう！

今月の酒々井産

コンヒカリ 1等米 : 14日(産出) 18日(出荷)

味噌汁 : 14日(産出) 18日(出荷)

ごぼう : 大根 (14日まで) ほうれん草 (14日まで) じゃがいも (11-13-19-21日) 14日

★献立表の材料 下線が酒々井産の食材です。

★学校給食摂取基準★
(8～9歳の場合)

熱量：640kcal
たんぱく質：24g
(範囲：18～32g)