



# 令和3年6月よていこんだてひょう



【小学校】

★は、1かい 1かいぜんしつまでとりにいしまししょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしよく てんかぶつ	牛 乳	お か す	おもなざいりょうとほたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの				
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
1	火	ごはん	○	すぶた ★ごまだれサラダ(ドレッシング) れいとうパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ れいとうパン	こめ でんぶん さとう	あぶら	656 22.4 22.0 2.0
2	水	ごはん	○	ちくわのてんぷら(いそペ1・カレー1) ★えだまめサラダ かきたまじる	ちくわ ハム たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおさのり ひじき わかめ	にんじん こまつな えどな	えだまめ もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ てんぶらこ さとう	あぶら	648 26.3 20.5 3.1
3	木	むぎごはん	○	シューマイ(2こ) ピピンパのぐ ちゅうかしらたまスープ	シューマイ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな こまつな	にんにく しょうが きりほしだいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう しらたまもち	あぶら ごまあぶら ごま	674 25.4 20.3 2.8
4	金	ごはん	○	さばスタミナやき ★きりほしだいこんのサラダ すいみそのけんちんじる つぶつぶしモンゼリー	さば かまぼこ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん きゅうり キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	さとう さといも レモンゼリー	あぶら ごまあぶら	696 28.5 21.7 2.6
7	月	チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ★コールスローサラダ さつまいものこめこシチュー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん アスパラガス	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	こめ さとう さつまいも こめこ	あぶら バター	650 22.1 21.8 2.6
8	火	ごはん	○	さばオレンジソースに ごもくまめ とうふとなめこのみそしる	さば だいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが れんこん こんにゃく ごぼう だいこん なめこ ながねぎ	こめ さとう マーマレード でんぶん	あぶら	640 25.1 20.9 2.7
9	水	スパゲティ ナポリタン	○	いわしハンバーグフライ(ソース) ★ブロッコリーサラダ(ドレッシング) はくとうのジュレ	ベーコン だいす ウィンナー いわし とうふ ぶたにく みそ チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ コーン カリフラワー	スパゲティ パンこ さとう はくとうのジュレ	あぶら	673 24.4 31.3 3.0
10	木	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ★ナムル マーボーとうふ	ショーロンポー ぶたにく とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	691 29.7 21.7 2.9
11	金	ごはん	○	ハンバーグ デミグラスソースかけ ★にんじんサラダ キャベツのみそしる	ハンバーグ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん えどな	たまねぎ きゅうり マッシュルーム セロリ キャベツ もやし ながねぎ	こめ さとう	あぶら バター	660 26.4 23.8 2.8
14	月	ごはん	○	とうだいキャベツメンチカツ(ソース) ★かんでんサラダ すいみそのこまつなじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	651 23.1 22.8 2.5
15	火	千葉県民の日									
16	水	ごはん	○	ほきレモンふうみやき ★いそかあえ こんさいごまじる セノビーゼリー	ほき ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	パセリ にんじん ほうれんそう こまつな	えのき キャベツ ごぼう ながねぎ	こめ パンこ さといも セノビーゼリー	マヨネーズ レモンオイル ごま	633 26.7 16.2 2.1
17	木	むぎごはん	○	とりのレモンに(1こ) ★アスパラサラダ わかめスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん	キャベツ コーン カリフラワー レモン たまねぎ えのき	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	616 23.2 17.8 2.4
18	金	ごはん (ふりかけ)	○	あつやきたまご ★そくせきづけ じゃがぶたキムチ	たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい キャベツ たくあん たまねぎ しらたき キムチ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	653 26.1 17.0 2.9
21	月	ごはん	○	にらまん ぶたどんのぐ チンゲンサイスープ	ぶたにく にらまん とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん チンゲンサイ	たまねぎ しらたき たけのこ きくらげ	こめ さとう でんぶん		646 30.3 20.4 2.7
22	火	まるパン (ブルーベリー ジャム)	○	ペンネのラザニアふう ★はなやさいサラダ チリコンカンスープ グレープフルーツ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン にんにく トマト カリフラワー マッシュルーム グレープフルーツ	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら	662 25.8 21.0 3.0
23	水	ごはん	○	ほっけのいちやほし だいすのいそに とんじる れいとうみかん	ほっけ だいす とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ みかん	こめ さとう さといも	あぶら	649 31.2 18.0 2.4
24	木	ちゃーめん	○	てつなべぎょうざ ★にらともやしのちゅうかあえ さらうどんのぐ プリン	ぶたにく なると ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん チンゲンサイ にら	ほししいたけ きくらげ キャベツ もやし	ちゃーめん でんぶん さとう プリン	あぶら ごまあぶら	648 24.8 29.7 2.5
25	金	パセリライス	○	ふくじんづけ ポークカレー ★ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ にんじん	にんにく しょうが ふくじんづけ アロエ たまねぎ パインかん みかんかん ナタデココ りんごかん	こめ じゃがいも	あぶら	678 21.1 18.0 2.7
28	月	ごはん	○	おやこやき ★ごぼうサラダ すきやきふう アセロラゼリー	たまご とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば えどな	たまねぎ ながねぎ しらたき はくさい えのき ごぼう コーン きゅうり	こめ さとう アセロラゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	670 24.8 21.3 2.1
29	火	ごはん	○	とりにくのこうみやき ★みそドレッシングサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ セロリ マッシュルーム コーン	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	629 25.1 22.5 2.7
30	水	こめこパン (はちみつ)	○	あじマスタードパンこやき ほうれんそうソテー トマトとたまごのスープ	あじ ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン トマト	こめこパン はちみつ パンこ じゃがいも	バター オリーブオイル	689 30.0 23.4 2.3

★6月分給食費の口座振替日は、6月30日(水)です。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、7月分給食費の口座振替日(8月2日)に再振替をします。

★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。

6/4~6/10

## 歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

**よくかんで食べる**

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

**おやつは時間と量を決めて食べる**

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

**食べたらしっかり歯をみがく**

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

**栄養バランスの良い食事を心がける**

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

### 学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

エネルギー	650kcal	月平均	657
たんぱく質	21.1~32.5g		25.8
脂質	14.4~21.7g		21.5
食塩相当量	2.0g未満		2.6

**今日の酒々井産**

コシヒカリ1等米  
みそ 4日:けんちん汁  
14日:こまつな汁  
たまねぎ 1日:2日のみ  
さつまいも