



6月のよていこんだてひょう



千葉市立幕張小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	
			きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	Kcal	g	g	g	
			ちからやねつのもとになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる	きゅうしょくひとくちメモ				
1	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき アスパラとベーコンのソテー いもだんごじる ミニぶどうゼリー	こめ ごま あぶら マカロニ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ ぶたにく	にんにく アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく ごぼう にんじん ねぎ ぶどう	603	29.5	15.8	2.4	アスパラガスは暑から初夏が旬で、ほかに甘くおいしい野菜です。体の調子を整えるビタミンや食物せんいがたっぷりです。
2	金	むぎいりごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに しおナムル ちばけんさんやきのり パイナップル	むぎ こめ でんぷん あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ うすらたまご	たまねぎ にんじん こまつな まいだけ たけのこ きゅうり キャベツ もやし にんじん のり パイナップル	604	27.0	21.4	1.3	6月は養育月間です。良い食べ方や食べ物のことについて知り、「食べる力」を身に付けていきましょう。
5	月	ごはん 牛乳 マーボーじゃがに きゅうりのナムル シューマイ かみかみグミ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま あぶら さとう パンこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ うすらたまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな きゅうり だいこん もやし にんにく たまねぎ しょうが ぶどう	637	22.8	20.0	1.5	6月24日から10日は歯と口の健康週間です。歯を丈夫にするカルシウムが多い食べ物を知り、よく噛んで食べるようにしましょう。
6	火	ガーリックトースト 牛乳 ツナときのこのわふうスパゲッティ わかめのあえもの バナナ	こむぎこ こめこ パター スパゲッティ あぶら ごま あぶら	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ツナ のり	にんにく ハセリ たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ エリンギ しょうが にんにく こねぎ はくさい こまつな にんじん とうもろこし バナナ	614	22.8	24.2	2.4	よく噛んで食べることは、むし歯や太り過ぎの予防になります。また、脳の働きが良くなり、食べ物の味がよくわかるようになります。
7	水	ごはん 牛乳 さけのりごまフライ ごもくあえ じゃがいもとぶたにくのオイスターソースいため ひとくちチーズ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま ごま あぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さけ のり	もやし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん にんにく しょうが さいいんげん チーズ	657	30.6	22.7	1.8	チーズは牛乳から作られます。歯と骨を強くするカルシウムが豊富です。成長期にとっても大切な栄養素の一つです。
8	木	ごはん 牛乳 てづくりコロッケ とうふとわかめのみそしる エコふりかけ あじつきごさかな	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごま ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい	599	21.2	21.5	2.2	千葉県産のじゃがいもが多く出回る季節となりました。じゃがいもはビタミンCが豊富です。じゃがいもの場合、加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。
9	金	テールロール 牛乳 まめのストロガノフ コーンポテト バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン あぶら こむぎこ なまクリーム でんぷん じゃがいも	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト こまつな とうもろこし バナナ	607	22.8	18.9	1.7	じめじめと暑い季節は養育月間が増える時期です。養育をする前は、よりしっかり手を洗いましょ。
12	月	のりごはん 牛乳 ちくわのカレーあげ じゃがビーぶたバラ パイナップル	むぎ こめ ごま あぶら でんぷん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな あかピーマン しょうが パイナップル	611	21.6	20.3	1.8	千葉県の旬のじゃがいもを知ってもらうために作られたのが「じゃがビーぶたバラ」です。じゃがいも、ピーマン、ぶたバラ肉を使ったユニークな名前料理です。
13	火	ごはん 牛乳 なまあげとりにくのみそいため のりごまあえ こまつなふりかけ メロン	こめ あぶら あぶら ごま ごま あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく のり ちりめんじゃこ	にんじん まいだけ キャベツ しょうが ピーマン はくさい こまつな にんじん もやし こまつな メロン	594	27.7	19.4	1.6	こまつなはビタミンのほかにカルシウムも豊富です成長期のみなさんにおすすの食べ場です。調理員さんごとにもよくかき刻んでふりかけにしてくれたので食べやすいですよ。
14	水	こくとうパン 牛乳 しろみぎかなのカレーパンこやき レタスとミートボールのスープ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン パンこ あぶら はるさめ でんぷん	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう たら とうふ とりにく ぶたにく だいず	にんにく ハセリ レタス たまねぎ にんじん はくさい バナナ	654	29.2	20.5	2.6	レタスは1年中スーパーにある野菜ですが、暑レタスの前は5月～6月です。レタスは生で食べることが多いですが、スープに入れてもいいですよ。
15	木	ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか	こめ でんぷん ごま さといも ごま	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ	ねぎ しそ だいこん かぶ こまつな にんじん ねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん もやし すいか	602	25.2	21.9	1.6	6月15日は千葉県民の日です。給食では千葉県産の産物を多く使うようにしています。千葉県は農業や漁業が盛んな県です。千葉県の食べ物について、給食を通して学びましょう。
16	金	むぎいりごはん 牛乳 ぶたにくとしらたきのピリからいため ツナふりかけ けんちんじる さくらんぼ	むぎ こめ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼう さやいんげん にんにく しょうが にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな さくらんぼ	603	28.1	19.3	2.0	さくらんぼの旬は6月～7月です。明治初期に日本に伝わったそうです。山形県が一番多くさくらんぼを作っています。	
19	月	ごはん 牛乳 さばのあまからあげ ごまとうにゅうスープ はるなつにんじんのナムル メロン	こめ でんぷん こめこ あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば	ねぎ しょうが にんじん しょうが えのきたけ キャベツ チンゲンサイ にんじん こまつな もやし きりぼしだいこん にんにく メロン	698	27.9	29.3	2.0	養育の日は毎月19日です。今日は「食育の日 特別メニュー」が出ます。千葉県でとれた入産を味わい、地産産物について学びましょう。
20	火	パンラトースト 牛乳 ポークビーンズ こまつなとマカロニのソテー バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン じゃがいも あぶら マカロニ あぶら	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とりにく	にんじん トマト こまつな たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし バナナ	670	25.6	24.6	2.1	ポークビーンズのポークは豚、ビーンズは豆を意味します。カルシウム、無機質など体に欠かせない栄養素を多く含む大豆が入り、栄養満点の煮込み料理です。

<5月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせします>

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県産ふさがね	にんじん	千葉県 徳島県	だいこん ハセリ	千葉県	じゃがいも	鹿児島県
牛乳	千葉県	セロリ	愛知県	きゅうり おかひき	千葉県	そらまめ	千葉県
ごぼう	熊本県	しょうが	高知県	こまつな	千葉県 千葉市	オレンジ	和歌山県
たまねぎ	佐賀県 千葉県	ねぎ はくさい	茨城県	キャベツ ピーマン	茨城県	みしょうかん	愛媛県
グリーンピース きゃんどう	福島県	フロコリー	埼玉県	にんにく	青森県	メロン	茨城県




日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	えんじゆん g	
			きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	あかのしょくひん ちやにくやほねになる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる					
21	水	むぎいりごはん 牛乳 ☆カレー チンゲンサイのドレッシングあえ ヨーグルト	むぎ こめ じゃがいも あぶら こむぎこ あぶら こま	ぎゆうにゆう ふたにく しろういげんまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト りんご チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし レモン	608	20.8	14.6	1.6	
22	木	ごはん 牛乳 いわしのかばやきごまがらめ とりにとくだいずのみそに メロン	こめ こめこ でんぶん あぶら こま じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう いわし	しょうが にんじん さやいんげん しょうが メロン	646	30.1	21.8	1.5	
23	金	テーブルロール 牛乳 ちゃんぽん ちゅうかあえ バナナ	こめこ こむぎこ マーガリン ちゃんぽんめん こま あぶら あぶら こま	だっしゆんにゆう ぎゆうにゆう あさり えび いか うすらたまご	はくさい もやし こまつな にんじん きくらげ たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし バナナ	604	27.7	20.3	2.2	
26	月	こまつなそぼろごはん 牛乳 くたくさんみそしる つぼづけあえ ミニももゼリー	こめ あぶら じゃがいも こま	とりにく だいず ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく	にんじん こまつな たまねぎ だいこん つぼづけ (だいこん) キャベツ こまつな もも	602	25.2	19.4	1.9	
27	火	こくとうパン 牛乳 まめまめブラウンシチュー こまつなのレモンドレッシングあえ たべるにほし バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン じゃがいも あぶら こむぎこ こま あぶら	だっしゆんにゆう ぎゆうにゆう えだまめ たまねぎ トマト にんにく りんご	こまつな レモン もやし キャベツ にんじん にほし バナナ	622	24.9	18.2	2.3	
28	水	ごはん 牛乳 とりてん ゆでキャベツのドレッシングあえ こもくに パイナップル	ごはん こむぎこ こめこ あぶら こま あぶら さといも	ぎゆうにゆう とりにく たまご	キャベツ こまつな にんじん もやし しめじ ねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん	637	30.5	19.9	1.4	
29	木	セルフやきそばパン 牛乳 やさいとまめのドレッシングあえ バナナ	ちゅうかめん こむぎこ こめこ マーガリン あぶら	だっしゆんにゆう ふたにく ぎゆうにゆう だいず	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ もやし にんじん えだまめ バナナ	631	23.7	18.7	2.7	
30	金	ごはん 牛乳 かつおのかくに じゃがいもとくだいずのごまがらめ もやしとひじきのあえもの すいか	こめ ぎゆうにゆう かつお じゃがいも こま あぶら でん こま あぶら ひじき	ぎゆうにゆう かつお しょうが	だいこん もやし こまつな にんにく すいか	601	27.0	16.4	1.4	
※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。						今月の平均値	623	26.0	20.4	1.9
本校の基準値						665	21.6~33.2	14.8~22.2	1.9	

給食だより 6月号

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事・運動・睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です。学校の食育の6つの視点

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。

 <p>食事の重要性を知る</p> <p>生きるうえで欠かせない食の大切さを 知る。自ら調理し食事の準備をすること ができる。</p>	 <p>心身の健康を育む</p> <p>栄養バランスのとれた食事や食べ方 を学び、よりよい食習慣を形成しよう と努力できる。</p>	 <p>食品を選択する力をつける</p> <p>食べ物に関心を持ち、品質や衛生、 栄養面など総合的に判断し、適切に 選択できる。</p>	 <p>感謝の心でいただく</p> <p>食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、 多くの人の力に支えられていることを 知り、感謝して食べることができる。</p>	 <p>社会性を養う</p> <p>協力して準備をしたり、マナーをよく 考えることは相手を思いやり、楽しい 食事につながることを理解する。</p>
---	--	--	---	---

食文化を未来に伝える

季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いか
わりがあることを理解し、尊重できる。

☆2年生「そらまめのさやむき体験」

5月10日の給食に使う、そらまめのさやむきを2年生にお手伝いして
もらいました。事前に図書館指導員の窪田先生に「そらまめくんのベッド」
を読み聞かせしてもらい、「本当にベッドなのかな？」と興味深々でした。
「外はかたい」「中はやわらかい、ふわふわだ〜」と観察しながらむいていました。
千葉県はそらまめの生産量が全国トップクラスです。当日も千葉県房総市の
立派なそらまめを使いました。千葉県で生産された食べ物を千葉県で消費すること
を千葉千消といえます。「2年生がむいてくれたそらまめおいしい」という感想が◎



6月のめあて 身の回りを清潔にしよう 指と指の間、つめ、手首を忘れずに、きれいに手を洗おう

