

6月 よていこんだてひょう

◎ぎゅうにゅう（あかのなかま）は毎日つきます。
全 22 回 2年生21回（12日校外学習） 4年生21回（8日校外学習）

令和8年度
千葉市立幕張東小学校

日付	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) しじつ (g) 食塩相当量 (g)	こんだて ひとくちメモ
		エネルギーのもとになるたべもの (きいろのなかま)	からだをつくるもとになるたべもの (あかのなかま)	からだのちょうしきをとるもとになるたべもの (みどりのなかま)		
1 月	ごはん ツナそぼろ ごぼうのあまからあげ あつあげのみそに みしょうかん	こめ さとう ごま でんぶん あぶら さとう こま さとう でんぶん	まぐろ だいず ぶたにく なまあげ	にんじん しょうが ごぼう しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ビーマン みしょうかん	681 24.2 23.5 2.4	6月のめあては『よく かんで食べることの大切 さを知ろう』です。 よくかむことは、味覚 の発達、歯の病氣予防 などにつながります。 かむことを意識して食 べましょう。
2 火	のりごはん いわしのカリカリフライ ゆかりあえ こうはくもちじる いちごゼリー	こめ むぎ こま こむぎこ こめこ パンこ コーンフレーク あぶら はるさめ もち さとう	のり いわし とりにく なまあげ めかぶ	にんじん こまつな きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ いちご	694 25.4 17.3 2.1	今年は千葉開府900年 の節目の年です。千葉 でとれる豊かな食材に 感謝し、味わって食べ ましょう。
3 水	ドライカレー こんにゃくやさいのドレッシングあえ ゆでそらまめ バナナ	バター あぶら こむぎこ こんにゃく こまあぶら さとう こま	ぶたにく だいず 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし にんじん こまつな そらまめ バナナ	602 26.0 15.8 2.5	2年生がそらまめのさ やむぎをします。2年 生のおかげで、新鮮で おいしいそらまめが食 べられます。
4 木	フレンチトースト ボークビーンズ マカロニソテー パインアップル	パン さとう はちみつ あぶら じゃがいも パター マカロニ オリーブオイル	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ベーコン あさり	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ビーマン たまねぎ エリンギ にんにく パインアップル	636 28.9 19.8 2.5	フレンチトーストは、 パンを砂糖、はちみつ、 卵、牛乳に浸して 焼きます。簡単に作れ るので、家でも作って みてね。
5 金	ごはん さけのちはなやき だいずのシャリシャリあげ とりごぼうじる オレンジ	こめ こま でんぶん あぶら こんにゃく さつまいも	さけ だいず とりにく なまあげ	にんじん ごぼう にんじん ねぎ しょうが オレンジ	649 31.8 23.8 2.0	ごぼうはかみごたえが ある食材です。よくか むことで食べ物の味も よくわかります。
8 月	ごはん ししゃものごまてんぷら きりぼしだいこんのピリからいため ぶたにくとはくさいのくたくさんみそしる パインアップル	こめ てんぷら こま ごまあぶら さとう あぶら	ししゃも ぶたにく ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ にんじん はくさい ごぼう えのきだけ ねぎ こまつな パインアップル	649 26.5 24.0 2.4	ししゃもなどの骨ごと 食べられる小魚類は、 カルシウムを多くとる ことができます。たく さんかんで食べましょ う。
9 火	あまなっとうパン ジャージャーめん ちゅうかめん にくみそ ポイルやさい かぼちゃのあげに	こむぎこ こめこ マーガリン ちゅうかめん さとう でんぶん こまあぶら でんぶん あぶら さとう	だっしふんにゅう あまなっとう ぶたにく だいず	ごぼう にんじん たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり もやし にんじん かぼちゃ	629 23.8 17.1 2.6	ジャージャー麺は、茹 でた麺に肉みそと野菜 をからめて食べる料理 です。発祥は中国です が、少し形を変えて日 本や韓国でもなじみの ある料理になりました。
10 水	ごはん マーボーどうふ しゅうまい こまつなのちゅうかあえ	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ さとう ごまあぶら こま	とうふ ぶたにく ぶたにく ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ にら にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが こまつな にんじん キャベツ もやし えのきだけ しょうが	614 24.5 19.1 2.2	日本では、しゅうまい は肉を皮で包んで蒸し た料理として知られて いますが、中国ではも ち米が入ったおにぎりの ようなものもあるそ うです。
11 木	とりめし ちくわのキャロットあげ からみとうふじる バナナ	こめ げんまい しらたき さとう あぶら こむぎこ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも	とりにく あぶらあげ だちうお さんま ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ	ごぼう にんじん ねぎ しょうが しいたけ にんじん にんじん キャベツ にら バナナ	611 30.1 20.6 2.6	とりめしは給食室で炊 いたご飯です。給食室 の炊き込みご飯は「α 化米」というすぐに炊 ける米を使用していま す。災害の時には水だ けで炊ける特別なご飯 です。
12 金	はちみつパン スコップコロッケ ようふうにくだんごスープ ひとくちチーズ	こむぎこ こめこ マーガリン はちみつ じゃがいも あぶら パンこ でんぶん	だっしふんにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	611 26.9 20.9 3.0	スコップコロッケは、 見た目はグラタンのよ うですが、食べたら口 の中がコロッケの味に なります。ざくざくし た食感を楽しみましょ う。
15 月	ごはん ひじきふりかけ いわしのかばやき さつまじる メロン	こめ さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう こま こんにゃく さつまいも	ひじき いわし ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな メロン	615 26.5 18.8 2.2	いわしは千葉県でたく さん水揚げされる魚で す。長崎、茨城に続い て、全国3位の量がと れます。

16	火	メープルセサミトースト チリコンカン オニオンドレッシングあえ	パン さとう マーガリン メープルシロップ ごま あぶら じゃがいも あぶら		にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ	616 20.9 18.5 2.3	チリコンカンは、チリ パウダーを使って、 肉、豆、野菜を煮込ん だアメリカの料理で す。	
17	水	ハヤシライス むぎごはん ルウ もやしのソテー ミニアセロラゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも なまクリーム あぶら でんぶん さとう		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース トマト もやし にんじん キャベツ とうもろこし こまつな アセロラ	616 20.9 18.5 2.3	ハヤシライスは炒めた 肉やたまねぎをデミグ ラスソースやワインと じっくり煮込んだ料理 です。ルウに色々な食 材の味が溶け込んでい ます。	
18	木	ごはん だいずとぶたにくのしぐれに たらのチリソースがけ ちゃんこじる	こめ さとう でんぶん こめこ あぶら さとう あぶら		しょうが しょうが ねぎ にんにく はくさい しめじ ねぎ	663 34.6 22.3 2.3	「しぐれに」というの は、甘じょっぱく味付 けをしたものです。ご 飯のお供として食べる ことが多いです。暑く なると食欲がなくなり ますが、ご飯もたくさ ん食べましょう。	
19	金	*食育の日特別メニュー*					674 31.0 25.9 2.0	6月は食育月間です。 自分の健康のために、 色々なものを食べま しょう。今日は千葉市 でとれたにんじんをた くさん使います。
22	月	ごはん にくじゃが キャベツとはるさめのちゅうかいだめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう はるさめ ごまあぶら さとう		にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ にんにく	647 25.6 16.7 2.3	「しらたき」はこん じゃくの仲間です。 「はるさめ」は豆や じゃがいものでんぶん から作ります。見た目 は似ていますが、材料 が違います。味や食感 を比べてみましょう。	
23	火	ごはん ヤンニョムチキン ミヨックク こまつなのチャプチェ オレンジ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま トック ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ		にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ にら しょうが しょうが しいたけ たまねぎ にんじん こまつな オレンジ	653 30.0 18.0 2.3	幕張東小学校で一番人 気ともいわれる「ヤン ニョムチキン」です。 揚げた鶏肉にピリ辛の たれをかけて作りま す。	
24	水	ナン キーマカレー ブロッコリーのピリからごまあえ バナナ	こむぎこ さとう あぶら あぶら じゃがいも じゃがいも ごま		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ ブロッコリー にんじん とうもろこし バナナ	622 29.1 19.0 2.9	実は、インドでもあま り「ナン」は食べられ ないそうです。発酵に 時間がかかるのと、タ ンドールという特別な 器具が必要なので、 ちょっとこちそうの食 べ物らしいです。	
25	木	ごはん だいずふりかけ おやこに ぶたバラとさつまいものおかずきんぴら	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも さとう さつまいも ごま こまあぶら さとう		にら たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんじん こまつな きゅうり キャベツ	646 23.6 20.9 2.1	京成幕張駅の近くに昆 陽（こんよう）神社が あります。昔、食べ物 に困ったときに「さつ まいも」を大量に作っ て、人々を救った「青 木昆陽（あおきこんよ う）」さんに感謝して 作られた神社です。	
26	金	ごはん こあじのバーベキューソース こまつなのピリからナムル じゃがピーぶたバラ	こめ あぶら ごま さとう ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら		りんご にんにく パセリ こまつな にんじん もやし にんにく たまねぎ にんじん ビーマン しょうが	605 19.7 24.6 2.2	こあじは、給食室で20 分かけて揚げていま す。じっくり揚げるこ とで骨ごと食べること ができます。たくさ んかんで食べましょう。	
29	月	ごはん にんじんそぼろ さばのみそに いそかあえ さくらんぼ	こめ あぶら さとう ごま さとう		しょうが にんじん えだまめ しょうが にんじん もやし こまつな キャベツ しめじ さくらんぼ	629 25.7 25.1 2.6	千葉県の船橋市や木更 津市では「のり」を養 殖しています。給食で は千葉県でとれた「の り」を使用していま す。	
30	火	こくとうパン マカロニのクリームに ひじきのカラフルあえ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン さとう じゃがいも マカロニ マーガリン こむぎこ さとう ごまあぶら		たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー こまつな にんじん とうもろこし もやし バナナ	610 25.8 17.5 2.3	こくとうというのは、 さとうきびのしぼり汁 をそのまま煮詰めて作 ります。苦みや独特の 味が残り、一般の砂糖 とは違う甘さになりま す。	
*牛乳（からだをつくるもとになるたべもの）は毎日つきます。 *物資の都合により、献立を変更する場合があります。					今月平均 (中学年)	エネルギー：637kcal たんばく質：26.8g 脂 質：20.8g 食塩相当量：2.4g		