

6月 よていこんだてひょう



◎ 今月の給食目標 : 衛生に気をつけて食事をしよう。

◎ 今年度の給食目標 : 感謝の気持ちをもって食べよう。

☆ ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。



令和8年度
千葉市立弁天小学校

日にち ようび	こんだてめい	きいろのなかま 主にからだの 熱や力になるもの	あかのなかま 主にからだの血や 肉や骨になるもの	みどりのなかま 主にからだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	こんだて ひとくちメモ
1 月	ココア揚げパン 大豆とミートボールのトマト煮 フレンチ和え パインアップル	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう オリーブオイル、さとう あぶら	スキムミルク とりにく、ぶたにく だいず にんにく、たまねぎ、こまつな にんにく、トマト、セロリ にんにく、キャベツ、とうもろこし パインアップル		659 23.7 25.0 2.3	今日のパンは、ココア揚げパンです。前回はきなこ揚げパンでした。ココア揚げパンは、コッペパンに揚げ油を絡めたあと、ココアと砂糖をまぶして作ります。
2 火	☆ 千葉開府900年 記念給食 ☆ のりごはん いわしのカリカリフライ 紅白もち汁 ゆかり和え いちごゼリー	こめ、むぎ あぶら、さとう、こめこ、パンこ コーンフレーク、こむぎこ もち はるさめ さとう	のり いわし とりにく、めかぶ、なまあげ にんにく、だいこん、ねぎ にんにく、こまつな、きゅうり キャベツ、あかしそ いちごがじゅう		660 23.6 15.9 2.0	今日は、千葉開府900年を記念した特別献立です。千葉県の特産物である、のり、いわし、いちごを使った献立と、お祝いにふさわしい紅白のもちが入った汁物を組み合わせています。給食日よりでも配信しますので読んでください。
3 水	さつまいもパン じゃがいもとチーズの カップオムレツ パンプキンシチュー バナナ	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン、さつまいも じゃがいも、あぶら さとう こめこ、マーガリン	スキムミルク たまご、チーズ とりにく、とうにゅう にんにく、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ バナナ		633 24.9 25.1 2.4	カップオムレツは、じゃがいも、にんにく、たまねぎを炒めた具材をカップに入れたあと、卵を流し入れてオーブンで焼きます。上にケチャップをかけて仕上げます。
4 木	テーブルロール ソーススパゲティ レタススープ パインアップル	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン スパゲティ、あぶら マーガリン	スキムミルク ぶたにく ウインナー いんげんまめ パインアップル	にんにく、たまねぎ、にんにく、しょうが しいたけ、キャベツ、ピーマン にんにく、レタス、たまねぎ えのきたけ、もやし	680 25.4 21.2 2.4	レタスは、サラダなどの生野菜として食べることが多いかもしれませんが、スープに入れるとかさが減るので多くの量を摂取することができます。
5 金	ごはん ピーマンとじゃこの甘辛煮 はんぺんチーズフライ 肉じゃが すいか	こめ あぶら、ごまあぶら ごま、さとう パンこ、あぶら、さとう みずあめ かたくりこ、じゃがいも あぶら、さとう、こんにゃく	ちりめんじゃこ はんぺん、チーズ たまご ぶたにく すいか	ピーマン にんにく、たまねぎ、えだまめ しいたけ すいか	659 23.5 21.1 2.4	みなさんはピーマンは好きですか。少し苦みがあるので、苦手な人もいます。給食ではサッとゆでたから料理をします。じゃこと炒めて甘辛く仕上げるので、ご飯と一緒に食べてください。
8 月	まごはやさしいごはん 鯖のみそ煮 ちゃんこ汁 バナナ	こめ、げんまい ごま、さつまいも、さとう さとう あぶら	だいず、ひじき しらすぼし、あぶらあげ さば とりにく、とうふ あぶらあげ バナナ	にんにく、しめじ、えだまめ しょうが にんにく、はくさい、しめじ、ねぎ バナナ	677 29.3 30.1 2.8	まごはやさしいごはんとは、使用する食材の頭文字をとってつけた名前です。放送で話をしますので聞いていてください。
9 火	コッペパン みかんジャム ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト オレンジ	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン さとう、みずあめ かたくりこ、あぶら こむぎこ、さとう じゃがいも、あぶら	スキムミルク みかん ぶたにく、とりにく ウインナー オレンジ	たまねぎ、しめじ、 にんにく、ピーマン、たまねぎ とうもろこし	678 25.3 25.6 2.8	今日の主食はパンです。パンは、一口サイズにちぎってから食べると、マナーよく食べられます。意識をして食べてみましょう。
10 水	ごはん 小あじのカレー揚げ 高野豆腐の卵とじ 小松菜の中華和え グレープフルーツ	こめ かたくりこ、こめこ、あぶら さとう、あぶら ごま、ごまあぶら さとう	あじ とりにく、たまご こうやどうふ にんにく、こまつな、えのきたけ もやし、ねぎ、しょうが グレープフルーツ	にんにく、さやえんどう、たまねぎ えのきたけ にんにく、こまつな、えのきたけ もやし、ねぎ、しょうが	696 33.6 26.5 2.3	小あじは、体長が10cmほどの小さなあじを言います。給食では20分くらいかけてじっくりと揚げるので、よく噛めば骨まで食べられます。カルシウムが豊富に含まれています。
11 木	豚丼(麦ごはん・豚丼の具) 豆乳のみそ汁 キャベツとコーンのソテー オレンジ	こめ、むぎ、さとう、あぶら あぶら あぶら	ぶたにく あぶらあげ、とうにゅう ウインナー オレンジ	にんにく、たまねぎ、グリーンピース にんにく、こまつな、はくさい、ねぎ しめじ キャベツ、とうもろこし	636 25.0 22.1 2.5	みそ汁に豆乳を入れると、味がまろやかになります。不足しがちな豆類も摂取できます。
12 金	ビビンバ丼(麦ごはん・肉そぼろ・ナムル) にんたまスープ バナナ	こめ、むぎ、さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく、たまご バナナ	にんにく、こまつな、しょうが だいずもやし にんにく、たまねぎ、にら バナナ	591 26.9 16.2 1.9	ビビンバは、正しくは「ビビムバブ」といいます。「ビビム」は混ぜ合わせる、「バブ」はごはんのことを表しています。

日にち ようび		こんだてめい	きいろのなかま 主にからだの 熱や力になるもの	あかのなかま 主にからだの血や 肉や骨になるもの	みどりのなかま 主にからだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	こんだて ひとくちメモ
15	月	ごはん	こめ			647 23.0 19.7 2.0	給食では、大豆や大豆を加工した食材を多く使います。今日の炒め物に入っている厚揚げも大豆から作られた加工品です。たんぱく質、カルシウム、鉄分など大切な栄養が含まれています。
		のりの佃煮	さとう	かつおぶし、のり			
		ちくわの磯辺揚げ	こむぎこ、こめこ、あぶら	ちくわ、あおのり			
		キャベツのごまみそ炒め	かたくりこ、ごま ごまあぶら	あつあげ	にんじん、キャベツ、たまねぎ しめじ、さやいんげん		
		バナナ			バナナ		
16	火	じゃこチーズトースト	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン、マヨネーズ	スキムミルク、チーズ ちりめんじゃこ	にんにく、パセリ	611 24.1 25.2 3.1	じゃこチーズトーストは、給食室で具材を作り、食パンにぬって、オーブンで焼きます。作りたてなのでおいしいです。
		クラムチャウダー	じゃがいも、こめこ マーガリン	ベーコン、とうにゅう あさり、いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、パセリ とうもろこし		
		ひじきと枝豆のマリネ	さとう	ひじき	えだまめ		
		オレンジ			オレンジ		
17	水	ごはん	こめ			660 25.7 24.0 3.0	ヤンニョムチキンとは、鶏のから揚げにケチャップやコチュジャン、にんにく、さとうを混ぜた甘辛いタレを絡めた、韓国発祥の肉料理です。
		ヤンニョムチキン	かたくりこ、あぶら、さとう こめこ、みずあめ、ごま	とりにく	にんにく、しょうが		
		蕎わかめと卵のスープ	ごま、かたくりこ	くきわかめ、たまご、とうふ	にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ		
		春雨和え	はるさめ、あ さとう	わかめ	きゅうり、キャベツ、とうもろこし		
		ミニアセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう		
18	木	☆ 食育の日 特別メニュー ☆				678 29.8 26.3 2.0	今日の献立は、食育の日特別メニューです。千葉市の小中学校で、数日に分けて同じ献立の給食を食べます。市内産のにんじんを多く使った献立になっています。給食だよりでも配信しますので読んでください。
		ごはん	こめ				
		さばの甘辛揚げ	かたくりこ、あぶら、さとう	さば			
		だしのうまみたっぷりみそ汁	こんにやく、あぶら	とりにく、あつあげ	にんじん、たまねぎ、キャベツ ごぼう、こまつな		
		にんじんのオイスターソース炒め	じゃがいも、ごまあぶら ごま、あぶら	ぶたにく	にんじん、しいたけ、パプリカ しょうが、にんにく		
		メロン			メロン		
19	金	麦ごはん	こめ、むぎ			674 21.4 21.8 2.5	夏は果物がおいしい季節です。今日のデザートはすいかです。すいかにはビタミンCやカリウムという栄養が多く含まれています。
		チキンカレー	あぶら、こむぎこ、さとう じゃがいも、かたくりこ	とりにく、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、トマト		
		ひよこ豆のソテー	マーガリン、あぶら	ウインナー、ひよこまめ	パプリカ、とうもろこし、たまねぎ		
		すいか			すいか		
22	月	ごはん	こめ			639 27.3 24.0 2.6	さんまは、時間をかけてコトコト煮ると、骨まで食べられます。白いご飯と一緒に食べるとおいしいです。よく噛んで食べましょう。
		さんまの甘露煮	さとう	さんま	しょうが、ねぎ		
		なめこ野菜のみそ汁		あぶらあげ、とうふ	にんじん、たまねぎ、だいこん なめこ、ねぎ		
		もやし炒め	ごまあぶら	ぶたにく	にんじん、もやし、こまつな、きくらげ		
		オレンジ			オレンジ		
23	火	そぼろ丼 (麦ごはん、そぼろの具)	こめ、むぎ あぶら、さとう	とりにく、だいず、たまご		680 30.1 22.2 2.1	大豆と春雨の甘辛揚げは、油で揚げた大豆と春雨を甘辛いタレに絡めて作ります。よく噛んで食べるので、歯やあごが丈夫になります。
		すいとん汁	こむぎこ、あぶら	あつあげ	にんじん、えのきたけ、こまつな はくさい		
		大豆と春雨の甘辛揚げ	かたくりこ、はるさめ あぶら、さとう	だいず、あおのり			
24	水	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		701 25.5 27.0 3.2	マカロニグラタンは、ホワイトソースベースの具材を作り、個々にグラタン皿に入れ、上から粉チーズとパン粉をかけてオーブンで焼きます。
		マカロニグラタン	マカロニ、こめこ、あぶら マーガリン、パンこ	ぎゅうにゅう、チーズ いんげんまめ、とりにく	たまねぎ、とうもろこし		
		肉だんごのトマトスープ	かたくりこ、みずあめ あぶら、さとう	とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ パセリ、トマト、ズッキーニ、しめじ		
		パインアップル			パインアップル		
25	木	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		599 28.8 21.2 3.0	今日の主菜は鶏肉です。肉には、たんぱく質という栄養が多く入っています。たんぱく質は、体の中の血液や筋肉を作るもとになります。
		鶏肉のマスタード焼き	かたくりこ	とりにく	にんにく		
		ポトフ	じゃがいも、さとう	ウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー		
		いちごヨーグルト		ヨーグルト	いちごかじゅう		
26	金	カラフルピラフ	こめ、あぶら	ウインナー	たまねぎ、とうもろこし、パプリカ しめじ、えだまめ	632 28.7 25.3 2.2	野菜には、緑黄色野菜と淡色野菜があり、給食では色どりや栄養のバランスを考えて、多くの種類の野菜を使用しています。
		鮭のマヨネーズ焼き	マヨネーズ、パンこ	さけ	パセリ		
		厚揚げのキムチ煮	あぶら、じゃがいも、こむぎこ ごまあぶら、さとう、かたくりこ	ぶたにく、あつあげ	はくさい、にんじん、だいこん、にら たまねぎ、しめじ、にんにく、こまつな		
		ミニももゼリー	さとう		ももかじゅう		
30	火	ごはん	こめ			709 28.6 25.9 2.0	ナムルに入っている小松菜は、市内産の小松菜です。千葉市では小松菜の生産が盛んです。また、こまつなには、不足しがちなカルシウムや鉄などの栄養も多く含まれています。
		鶏肉のごまがらめ	かたくりこ、こめこ あぶら、ごま、さとう	とりにく			
		豆乳カレースープ	あぶら、じゃがいも こめこ	ぶたにく、とうにゅう だいず、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな		
		小松菜のピリ辛ナムル	ごまあぶら、ごま		にんじん、こまつな、だいずもやし にんにく		
		バナナ			バナナ		

☆ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

☆ マヨネーズは、卵不使用のものを使用します。