



6月 よていこんだて



*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	えんぶん g
			さいろのしよくひん	あかのしよくひん	みどりのしよくひん				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをとのえる	きゆうしよくひんとくちよめ			
1	月	ごはん てづくりひじきふりかけ はるまき キャベツとなまあげのごもくに	こめ さとう ごま こむぎこ てんぷん こめこ さとう てんぷん あぶら	かつおぶし ひじき ぶたにく ぶたにく だいち なまあげ		625	23.4	19.5	2.0
6月は「食育月間」です。千葉市おむすびプロジェクトや給食委員会のイベントなどを通して、食について一緒に考え、より良い食生活ができるように見直してみよう。									
2	火	コッペパン とりにくのマスタードやき キャロットポタージュ キャベツのごまドレッシングあえ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら マヨネーズ じゃがいも こめこ あぶら さとう あぶら ごまあぶら しろごま	にゅう とりにく とりにく しらいんげんまめ さやうにゅう なまクリーム		628	27.0	26.0	2.8
春夏にんじんを使い、キャロットポタージュにします。この時期に収穫されるにんじんは、甘みがあり柔らかく、みずみずしいのが特徴です。									
3	水	ごはん ちくわのりてん あまざけのみそしる ごまあえ	こめ あぶら こむぎこ マヨネーズ さつまいも さとう しろごま	ちくわのり とりにく なまあげ		620	21.6	19.7	2.4
給食で使っているのりは、千葉県産のもの。磯の香りとえりのりごはん、佃煮なども使いますが、今日は、ちくわの天ぷらの衣に丁寧につけて揚げています。									
4	木	のりごはん いわしのカリカリフライ こうはくもちじる ゆかりあえ いちごゼリー	こめ ごま あぶら こむぎこ コーンフレーク パンこ さとう にこみもち はるさめ さとう	のり いわし とりにく なまあげ		667	23.6	17.1	2.1
今年に千葉開府900年の大きな節目の年となることから、今日の給食は、お祝いメニューになっています。わたしたちの住む千葉県や千葉市では豊かな食料に恵まれています。お星の放送でお知らせします。									
5	金	ごはん にんじんそぼろ かつおとだいちのごまがらめ じゃがいものみそしる	こめ さとう しろごま あぶら ごま だいち だんぷん じゃがいも		にんじん しょうが しょうが こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	690	31.0	23.2	2.5
かつおとだいちのごまがらめ、大豆をカラッと揚げています。旬のかつおでんぷんをまぶして揚げて、しょうゆの旨辛いたれと和えています。よくかんで食べましょう。									
8	月	テーブルロール ピーンズミートソースペンネ ひじきとえだまめのマリネ こぶくろカミカミグミ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら マカロニ あぶら ごまあぶら	にゅう ぶたにく ひよごまめ ひじき		617	28.0	18.4	2.6
6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康であることが大切です。少しかためのグミをだします。かわくことを意識して食べましょう。									
9	火	ごはん さばのカレーやき けんちんじる みそきんぴら	こめ さとう さといも あぶら さとう あぶら	さば とりにく なまあげ とりにく だいち	しょうが にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ にんじん ごぼう えだまめ	652	30.5	23.1	2.1
みそきんぴらには、ごぼうをよく使っています。ごぼうは、かみごたえのある食べ物です。よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩ですので、意識して食べていきましょう。									
10	水	ジュース ゴーヤーとやさいのチップス もずくスープ パインアップル	さとう こめ あぶら あぶら じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ ひじき こんぶ ぶたにく とうふ もずく	にんじん しょうが えだまめ にんじん だいこん ねぎ キャベツ ゴーヤ かぼちゃ パインアップル	590	20.3	23.6	2.3
沖縄県の料理を取り入れています。沖縄県のたきこみごはんである、ジュースがあります。野菜のチップスには、ゴーヤも入っています。カラッと揚げて、苦みが少なく、食べやすくしています。									
11	木	コッペパン ポークしゅうまい やしそば こまつなのきつねあえ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら こむぎこ ちゅうかめん あぶら さとう	にゅう ぶたにく とりにく ぶたにく あおのり あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ もやし きりぼしだいこん こまつな にんじん もやし えのきたけ ねぎ しょうが	585	24.1	21.2	2.8
野菜を少しでも多く食べてもらいたいと思い、噛むことを意識してもらいたいの、やしそばに切干大根を入れています。やわらかいものは、よく噛んで食べましょう。									
12	金	ごはん ししゃものりごまフライ しらたまもち こまつなのちゅうかあえ	こめ さとう ごま あぶら パンこ しらたまもち あぶら さとう ごま ごまあぶら	ししゃも あおのり とりにく あぶらあげ		658	24.4	22.5	1.7
こまつなは千葉市内で多く栽培されています。暖かくなってくる今の時期にたくさん収穫される千葉市産のこまつなを味わいます。主に、緑区の高田町で生産されています。									
15	月	ごはん いわしのかばやきごまがらめ ちばっこじる いそのかあえ	こめ でんぷん こめこ さとう あぶら しろごま さといも ごま のり	いわし とりにく あぶらあげ のり	しょうが マッシュルーム にんじん こまつな かぶ こまつな にんじん しめじ もやし とうもろこし	591	25.9	20.9	2.1
6月15日は「県民の日」です。千葉県産のものを多く使った献立にしました。千葉県について知り、千葉の恵を味わいましょう。									
16	火	むぎごはん エッグカレー かいそうとキャベツのすのもの パインアップル	こめ むぎ じゃがいも こむぎ あぶら さとう	ぶたにく うずらたまご わかめ	にんじん にんにく たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし キャベツ パインアップル	609	21.7	16.6	1.9
パインアップルは、ビタミンCや食物せんいが多く含まれています。フィリピンや台湾のパインアップルが多く出回りますが、日本では沖縄や鹿児島で生産されています。									

17	水	ごはん さばのあまからあげ にんじんのオイスターため だしのうまみたっぷりみそしる メロン	こめ			671	30.3	25.4	2.0	食育の日特別メニューです。千葉市の共通メニューになります。千葉市内の農家の方々が作ってくださったにんじんをたっぷり使っています。今の時期に収穫されるにんじんは「春夏にんじん」といい、5月中旬から6月にかけて、花見川区の武石町、幕張町、長作町を中心に収穫されます。				
			てんぷん さとう あぶら	さば										
			じゃがいも ごま ごまあぶら	ぶたにく	にんじん	ピーマン	しいたけ	しょうが						
			あぶら	とり	なまあげ	こんぶ	にんじん	こまつな	ごぼう		たまねぎ	キャベツ	メロン	
18	木	ココアあげパン ポークビーンズ ちくさあえ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう			606	24.1	20.9	2.3	大豆は、体をつくるものになるたんぱく質が豊富な食品です。カルシウムや鉄も多く含まれていて成長期に上手に取り入れていきたい食べ物です。			
			じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	だいず	にんじん	トマト	ピーマン	たまねぎ	マッシュルーム				
			マロニー さとう			にんじん	こまつな	キャベツ	とうもろこし					
			こめ											
19	金	ごはん あつやきたまご にくじゃが やさいのうめドレッシングあえ	こめ				627	23.2	21.1	1.9	梅が旬の時期を迎えています。スーパーには、青梅が並んでいます。また、湿度が多い梅雨の時期には、梅干しの酸味や風味は、食欲を刺激し、リフレッシュ効果があります。梅和えにして味わいます。			
			てんぷん あぶら さとう	たまご										
			じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	キャベツ						
			さとう			こまつな	キャベツ	うめ	もやし					
22	月	ごはん ぎょうざ じゃがピーぶたバラ はるさめあえ	こめ				624	18.2	24.4	1.5	ピーマンは一年中出回っていますが、旬は6月から9月です。今日は、じゃがピーバラという、じゃがいも、ピーマン、豚肉をメインに取り入れた料理でおいしくいただけます。			
			あぶら こむぎこ てんぷん	ぶたにく		たまねぎ	ねぎ	にら						
			じゃがいも あぶら	ぶたにく		にんじん	ピーマン	たまねぎ	しょうが					
			はるさめ さとう ごま ごまあぶら			にんじん	キャベツ	もやし	とうもろこし					
23	火	チーブルロール ジャージャーめん にくみそ・きゅうりともやしのあえもの ワンタンスープ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう			602	25.6	19.4	3.4	給食でジャージャー麺を取り入れました。平皿に、まず麺をそめます。その上に、ポイルやさいのせ、肉みそを最後にのせます。中華の汁なしのめん料理になります。			
			ちゅうかめん さとう てんぷん あぶら											
				ぶたにく		きゅうり	もやし	しょうが	にんにく	ねぎ				
			あぶら こむぎこ	ぶたにく		にんじん	こまつな	ねぎ						
24	水	ごはん あじのあまからあげ なまあげとうずらたまごのみそに もやしとわかめのごまドレッシングあえ	こめ				677	25.6	25.1	3.0	あじなどの小魚には、カルシウムが多く含まれています。成長期のみなさんには、特に必要な栄養素です。よく噛んで食べて、元気な体を作っていきましょう。			
			てんぷん さとう みずあめ あぶら ごま	こあじ		しょうが								
			あぶら さとう	ぶたにく	なまあげ	うずらたまご	にんじん	しょうが	たまねぎ	はくさい				
			さとう ごま ごまあぶら	わかめ		にんじん	もやし	キャベツ						
25	木	ピザトースト やさいのスープに バナナ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう	ベーコン	チーズ	ピーマン	たまねぎ			給食のトーストは、給食室で具を作り、パンに具材をぬり焼いています。具たくさんピザトーストを味わいましょう。			
			あぶら	じゃがいも	ウインナー	ベーコン	にんじん	エリンギ	たまねぎ					
26	金	セルフおむすび ABCスूप ヨーグルト	てんぷん さとう	ぶたにくのぐ			581	21.4	13.3	2.9	セルフおむすび第2回目です。今回のおむすびは、昨年のレシピ「元氣豚ケチャップライスおむすび」を参考にしています。おむすびを楽しくにぎり、おむすびプロジェクトについて知ります。			
			さとう こめ もちこめ			にんじん	トマト	たまねぎ	とうもろこし					
			マカロニ あぶら	とり	にんにく	にんじん	こまつな	とうもろこし	たまねぎ					
29	月	ビビンバ キムチスूप バナナ	こめ				580	26.8	12.6	2.2	キムチスूपには、トックという平たいおもちと、キムチが入っています。キムチは腸内環境を整える効果があります。また、辛みがあるのが食欲がわきますね。			
			さとう ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	こまつな	ねぎ	もやし	ぜんまい		にんにく		
			もち あぶら			にんじん	こまつな	はくさい	キャベツ					
30	火	しよくパン いちごジャム チリコンカン にんじんのドレッシングあえ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう			598	24.9	19.3	2.5	4、5月は徳島県産のにんじんでしたが、6月に入り千葉県産が市場に出回りました。甘くみずみずしいにんじんを味わいましょう。今日はすりおろして、ドレッシングにしています。			
			ジャム											
			あぶら	じゃがいも	さとう	てんぷん	だいず	ぶたにく	しろいげんまめ	にんじん		トマト	たまねぎ	にんにく
			さとう あぶら				こまつな	にんじん	キャベツ	とうもろこし		たまねぎ		

※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。

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いします。
なお、ほころび等がありましたら修繕していただけると幸いです。
においの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期(連続5日以上)にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。
給食を止める場合は5日前(土日祝を含まない)までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。

