

＊6月 予定献立表＊

*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。参考にしてください。

日	曜	献立名	主 要 材 料 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくちメモ												
			黄の食品 おもにエネルギー もとになる	赤の食品 おもに血や肉、 骨などの体をつくるはたらきがある	緑の食品 おもに体の調子を 整えるはたらきがある	調味料その他														
1	水	ごはん	こめ				685 25.9 23.0 2.2	魚にはたんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。特にさばの油(脂質)にはDHA、EPAとよばれる成分が多く含まれ、生活習慣病の予防効果があります。												
		さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	みりん カレーこしょうゆ														
		しらたまじる	しらたまもち	とりこ	にんじん こまつな	しいたけ だいこん はくさい ねぎ			しょうゆ しお さけ											
		きりぼしだいこんのいために	さとう ごまあぶら	さつまあげ	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ			しょうゆ みりん											
		コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう																	
2	木	ガーリックトースト	しよくパン	バター マーガリン	パセリ	にんにく	638 21.4 25.7 2.1	野菜には色の濃い野菜(緑黄色野菜)と色の薄い野菜(淡色野菜)があります。緑黄色野菜はにんじんやトマト、小松菜など多く含む野菜です。												
		まめとウィンナーのパンネ	マカロニ	さとう あぶら	ウィンナー	しろいんげんまめ だいず			にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ	ケチャップ ワイン しお									
		キャベツのごまドレッシングあえ	さとう	あぶら マヨネーズ (たまごなし)					パプリカ	キャベツ みずな たまねぎ きゅうり とうもろこし	しお す									
		ミニももゼリー	さとう						もも											
3	金	ごはん	こめ				628 29.0 17.9 1.8	千葉県は「のり」の産地がさかんで、今日の「のり佃煮」は千葉県ののりを使っています。千葉県ののりは、味が濃く、風味が豊かです。今日はおいしいのにんじんを衣につけて油で揚げました。												
		とりにくとごぼうのあげ	さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく	ひよこまめ			しょうが ごぼう	さけ しょうゆ みりん										
		かきたまじる	でんぶん		たまご とうふ	こんぶ			にんじん こまつな	しいたけ えのきたけ ねぎ だいこん	さけ しょうゆ しお									
		てづくりのりつくだに	さとう			のり					しょうゆ みりん さけ									
		オレンジ								オレンジ										
6	月	のりごはん	こめ		のり		646 26.4 19.5 2.3	竹輪は魚のすり身で作られる練り製品です。作る途中で塩を加えるので、そのままでも十分食べられます。今日はおいしいのにんじんを衣につけて油で揚げました。												
		ちくわのキャロットあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ				にんじん		しょうゆ さけ									
		しらたきとやきとうふのもの	しらたき	さとう あぶら	ぶたにく	とうふ			にんじん	はくさい ねぎ しめじ えのきたけ ごぼう	しょうゆ みりん さけ									
		バナナ							バナナ											
7	火	ごはん	こめ				684 30.9 26.6 1.8	大豆や小魚はカルシウムやたんぱく質が豊富で成長に欠かせない重要な栄養素の宝庫です。よく噛んで残さずいただきますよう。												
		はっぼうさい	でんぶん	さとう	ごまあぶら	ぶたにく いか			うずらたまご	にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ	しょうゆ しお オイスターソース								
		しゅうまい	こむぎこ	あぶら	ぶたにく					たまねぎ										
		だいずとごまかな	でんぶん	あぶら	だいず	にぼし					しお こしょう									
8	水	わかめごはん	こめ		わかめ		666 29.2 22.9 2.0	「回鍋肉」は中国料理です。豚肉をかたまりのままゆで、冷ましてから薄切りにして野菜と炒め、豆板醤や甜麺醬、しょうゆなどで味付けしたものです。												
		さけののりごまフライ	こむぎこ	ごま あぶら	パンこ	さけ			あおりの		ちゅうのうソース									
		ホイコーロー	でんぶん	さとう	あぶら	ごまあぶら			ぶたにく	なまあげ	にんじん ビーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ	さけ しょうゆ しお みそ							
		オレンジ								オレンジ										
9	木	しよくパン	しよくパン				614 27.5 22.1 2.8	よくかむとだ液がたぐきん出ます。だ液は口の中を中性にして、虫歯になりにくくする働きがあります。「ごぼう」は食物繊維が多く、かみごたえがある食べ物です。ごぼうの和え物をよくかんでいただきますよう。												
		いちごジャム	さとう						いちご											
		じゃがいものチーズやき	じゃがいも	あぶら	ベーコン	チーズ				たまねぎ	しお こしょう									
		カレーポトフ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ウィンナー			うずらたまご	にんじん	たまねぎ キャベツ	しお こしょう さけ カレーこしょう								
		ごぼうのあえもの	さとう	ごま	マヨネーズ (たまごなし)					にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	しょうゆ ワイン								
10	金	ごはん	こめ				598 26.8 18.3 2.0	日本各地では四季折々、気候や土地の特性を生かしたさまざまな果物が栽培されています。「さくらんぼ」は初夏、「みかん」は冬など果物から季節を感じるすることができます。												
		おやこに	しらたき	さとう	とりにく	たまご			こおりとうふ	にんじん	えだまめ しいたけ たまねぎ	しょうゆ みりん しお さけ								
		さやいんげんのごまあえ	ごま	さとう						さやいんげん	にんじん	もやし とうもろこし	しょうゆ							
		きびなごのごまフライ	こむぎこ	ごま	あぶら	パンこ			きびなご											
		さくらんぼ								さくらんぼ										
13	月	ジャンバラヤ	こめ	あぶら	もちごめ	さとう	とりにく	ビーマン	パプリカ	しょうが	にんにく	たまねぎ	とうもろこし	カレーこ	ケチャップ	しお	チリパウダー			
		タンドリーチキン					とりにく	ヨーグルト			しょうが	にんにく		カレーこ	しお	ワイン				
		クラムチャウダー	じゃがいも	こむぎこ	バター	あぶら	とりにく	あさり	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	パセリ	たまねぎ	エリンギ	とうもろこし	ワイン	しお	こしょう		
		オレンジ									オレンジ									
14	火	ごはん	こめ														690 28.2 20.9 1.9	6月19日は「食育の日」です。食育の日には、特別メニューをいただきます。千葉県で収穫された甘くみずみずしい新鮮なにんじんを八百屋さんに納品していただき、給食で味わいます。		
		いわしのカリカリフライ	こむぎこ	こめ	ごま	コーンフレーク	パンこ	あぶら	いわし						さけ	こしょう			ちゅうのうソース	
		とうにゅうみそしる	あぶら	じゃがいも		とうにゅう	とりにく		にんじん		だいこん	たまねぎ	しめじ	キャベツ	ねぎ	みそ				
		にんじんときりぼしだいこんのピリからいため	さとう	ごまあぶら		ぶたにく			にんじん	こまつな		きりぼしだいこん				しょうゆ			みりん	さけ
		メロン									メロン									
15	水	きなこあげパン	コッパン	さとう	あぶら	きなこ											599 26.5 26.5 1.9	大豆からできる食品を知っていますか。しょうゆ、みそなどの調味料のほか、豆腐、油揚げ、きなこなども大豆製品です。今日は揚げパンにまぶしてきなこをいただきますよう。		
		ベツパーチキン	さとう		オリブオイル	とりにく			にんにく					しお	こしょう	ワイン				
		とうにゅうコーンスープ	じゃがいも	こめ	あぶら	ベーコン	とうにゅう		にんじん	こまつな		たまねぎ	とうもろこし	しめじ	パイオン	しお			こしょう	
		みしょうかん									みしょうかん									

*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。参考にしてください。

日	曜	献立名	主 材 名					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくちメモ			
			黄の食品	赤の食品		緑の食品				調味料その他		
			おもにエネルギー もとになる	おもに血や肉、 骨などの体をつくるはたらきがある		おもに体の調子を 整えるはたらきがある						
16	木	ごはん	こめ					661 33.3 20.1 1.4	果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、ポリフェノールや食物繊維などの成分が多く、体の調子を整えてくれます。暑くなる季節にむけて残さず果物を食べましょう。			
		さばのぶんかぼし		さば			しお					
		じゃがいものあげに	じゃがいも さとう てんぷん	あぶら こんにやく	ぶたにく	うずらたまご	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ			しょうゆ みりん さけ		
		ひじきとじゃこのふりかけ	さとう ごま		ひじき	しらす かつおぶし	しいたけ			しょうゆ みりん		
		すいか					すいか					
17	金	ぶたごぼう どん	ごはん	こめ				611 25.5 20.0 1.9	「豚ごぼう丼」は豚肉とごぼうを甘辛く煮たものをご飯の上にかけていただく料理です。豚肉はほら肉とも肉、野菜はごぼうやたまねぎをたっぷり使います。			
		ぶたごぼう	しらたき さとう あぶら	ぶたにく		にんじん こまつな たまねぎ しめじ ごぼう	しょうゆ みりん しお さけ					
		にらたまじる	てんぷん		とうふ	たまご	にんじん にら ねぎ えのきたけ しいたけ			しょうゆ さけ しお		
		さつまいもどだいずのあげに	さつまいも てんぷん	さとう あぶら	だいず	にぼし				しょうゆ みりん		
		まごわやさしいごはん	こめ もちごめ さとう	さつまいも あぶら ごま	とりにく あぶらあげ だいず	しらす こんぶ	にんじん			しいたけ えだまめ しいたけ	しょうゆ みりん しお さけ	
20	月	ししゃものごまフライ	こむぎこ パンこ	ごま あぶら	ししゃも			624 27.3 25.5 2.3	「まごわやさしい」食品を知っていますか。豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)のことです。ふだんから日常的に食事にとりいれたい食品です。			
		ごじる	こんにやく		ぶたにく あぶらあげ	だいず とうふ とうじゆう	にんじん こまつな			ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	みそ さけ	
		オレンジ					オレンジ					
		ビスキーパン	コッペパン こむぎこ	バター さとう	たまご						600 23.7 22.2 2.2	泉谷小の人気メニューの一つに「ビスキーパン」があります。卵、バター、砂糖を使って作ったビスケット生地を乗せて焼いた手作りパンです。お楽しみに!
		にんじんたっぷりちばポトフ	あぶら	じゃがいも	ぶたにく	ウィンナー	にんじん			たまねぎ かぶ キャベツ		
ひじきとえだまめのマリネ	さとう	ごまあぶら	ひじき			えだまめ きゅうり とうもろこし	しょうゆ す					
いちごヨーグルト	さとう		ヨーグルト		いちご							
22	水	ごはん	こめ					635 33.1 18.9 1.9	夏においしい魚を紹介いたします。「あじ」「すずき」「まいわし」などです。今日はその一つ「あじ」をトマトソースで味わいます。淡泊な味わいのため、どんな味付けにもよく合います。			
		あじのトマトソースがけ	さとう	てんぷん あぶら	あじ		にんじん ピーマン トマト			しょうが たまねぎ	しょうゆ さけ カレー こしお	
		とんじる	こんにやく	さといも	ぶたにく	とうふ	にんじん こまつな			しめじ ごぼう ねぎ だいこん	みそ さけ	
		にんじんそばろ	さとう	あぶら ごま	とりにく だいず	こおりとうふ	にんじん			たけのこ しょうが	しょうゆ さけ	
		パインアップル					パインアップル					
23	木	ごはん	こめ					638 22.0 17.6 1.6	じゃがいもにはみかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。春に収穫されるじゃがいもはみずみずしいのが特徴です。今日は、油で揚げてから、甘みそ炒めになります。			
		マーボーあげじゃが	じゃがいも てんぷん	あぶら さとう	ぶたにく		にんじん			しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ	さけ みそ トウバンジャン みりん しょうゆ	
		ちゅうかあえ	はるさめ ごま	さとう ごまあぶら			にんじん こまつな			きゅうり もやし	しょうゆ す	
		やきぎょうざ	こむぎこ		ぶたにく					たまねぎ にんにく しょうが		
		バナナ					バナナ					
24	金	ごはん	こめ					657 21.6 20.9 1.7	「1日1個のりんごで医者いらず」というヨーロッパのことわざがあります。りんごには水溶性の食物繊維やポリフェノールが多く含まれ生活習慣病を防ぐ働きがあります。			
		ハヤシライス	あぶら	じゃがいも	ぶたにく	なまクリーム	にんじん トマト			たまねぎ エリンギ	ブイヨン こしょう ケチャップ デミグラスソース	
		わかめときゅうりのちゅうかあえ	さとう	ごま ごまあぶら	わかめ					きゅうり とうもろこし キャベツ しょうが	しょうゆ す	
		アップルパイ	こむぎこ さとう	バター			りんご レモン				シナモン	
25	土	お弁当の日(お弁当と水筒のご持参をお願いします。)										
27	月	振替休業(ふりかえきゅうぎょう)										
28	火	ごはん	こめ					621 29.5 17.7 1.7	鶏肉や豚肉、牛肉などの「肉」には筋肉や内臓、骨格形成などに必要な良質のたんぱく質が多く含まれ、成長期に丈夫な体をつくるために欠かせません。			
		とりみそカツ	こむぎこ パンこ	あぶら ごま さとう	とりにく						みそ みりん さけ	
		けんちんじる	こんにやく		とうふ	あぶらあげ	にんじん こまつな			ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ しお	
		しおこんぶとやさいのあえもの	ごまあぶら	ごま	こんぶ		にんじん こまつな			キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ さけ	
		オレンジ					オレンジ					
29	水	ごはん	こめ					661 21.8 24.5 2.2	「ブルコギ」は醤油で甘辛い下味をつけた肉を野菜と一緒に炒めた韓国料理です。給食ではこしょうやしめじ、ごまも加えて風味よく仕上げます。			
		ブルコギ	あぶら さとう	ごま てんぷん	ぶたにく		にんじん にら			しょうが にんにく たまねぎ しめじ	さけ しょうゆ みりん	
		チンゲンサイのスープ			とりにく	うずらたまご	にんじん チンゲンサイ			たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお こしょう ブイヨン	
		フルーツポンチ	さとう				みかん おうとう			りんご レモン		
30	木	ごはん	こめ					615 30.6 17.2 2.1	暑くなり疲れが出やすい時期です。豚肉にはビタミンBが多く含まれ、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあります。また疲労回復にも効果があるとされています。			
		ぶたにくのしょうがやき	さとう		ぶたにく					しょうが	しょうゆ さけ	
		ちゅうかコンソープ	あぶら ごまあぶら	てんぷん	ぶたにく ベーコン	たまご	にんじん こまつな			たまねぎ とうもろこし もやし	ブイヨン しお こしょう しょうゆ	
		ひじきのにももの	こんにやく	あぶら さとう	ひじき とりにく	だいず あぶらあげ	にんじん				しょうゆ さけ みりん	
		バナナ					バナナ					

★給食で使用した主な食材の産地をお知らせします。(R4.4.25~5.25)

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	にんじん	徳島県・千葉県	玉ねぎ	千葉県	さやえんどう	岩手
パン(小麦)	千葉県・北海道・茨城・栃木・群馬	小松菜	千葉県・千葉県・埼玉県	ピーマン	茨城県	さやいんげん	千葉県
牛乳	千葉県	キャベツ	神奈川県・千葉県・茨城県・愛知県・鹿児島	じゃがいも	鹿児島	きゅうり	群馬・千葉県
豚肉	千葉県・茨城県	チンゲンサイ	千葉県	だいこん	千葉県・千葉県	さよみオレンジ	愛知県
鶏肉	宮崎・岩手	ごぼう	青森	長ねぎ	千葉県・茨城県	みしよつかん	愛知県