

6月 よていこんだてひょう



給 食 第 3 - 3 号
令和5年5月25日 発行

令和5年6月

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる	赤の仲間 主に体を作るもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
1 木	ごはん  習志野市産にんじん	○	てりやきチキン にらたまじる えだまめサラダ ミニレモンゼリー	こめ さとう でんぷん あぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	にんにく しょうが にら たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな にんじん えだまめ		588 kcal 29.5 g 16.2 g 1.7 g
2 金	【かみかみ献立】 ごはん	○	いかのカレーじょうゆやき じゃがいものそぼろに ちくわとやさいのあえもの こくとうビーンズ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん くるざとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ だいす	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ	6月4日～10日 は、歯と口の 健康週間です。	600 kcal 27.4 g 12.4 g 2.0 g
5 月	スパゲティナポリタン	○	てづくりウインナーパイ コールスロー アセロラゼリー	スパゲッティ あぶら さとう アセロラゼリー こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	ウインナーパイ は、給食センタ ーでひとつずつ 手で包んで、焼 き上げました。	626 kcal 19.5 g 30.7 g 2.4 g
6 火	とりごぼうどん (ごはん)	○	とりごぼうどんのぐ バランスみそじる ほうれんそうのごまのりあえ こんぶまめ	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ あぶらあげ のり だいす	ごぼう たまねぎ さやえんどう にんにく しょうが にんじん ながねぎ しいたけ だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ	6月は食育月間 です。今日は、 栄養満点のバラ ンスみそじるに しました。	611 kcal 28.0 g 19.4 g 2.2 g
7 水	ごはん	○	まめあじのなんばんづけ (1～2年1個 3～6年職2個) マーボー豆腐 ちゅうかふうサラダ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ だいす わかめ	たまねぎ パプリカ ながねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく こまつな もやし とうもろこし		630 kcal 27.1 g 20.9 g 2.1 g
8 木	むぎごはん	○	かつおとポテトのみそがらめ さわにわん ちくわのごまドレッシングあえ オレンジ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶ ら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ごぼう えのきたけ ながねぎ さやえんどう もやし きゅうり とうもろこし オレンジ		610 kcal 35.1 g 17.0 g 2.1 g
9 金	ごはん	○	ぶたにくのブルコギ ナムル だいがくいも	こめ さとう あぶら ごまあぶら さつまいも みずあめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん にら にんにく キャベツ しめじ こまつな だいすもやし		689 kcal 20.9 g 20.7 g 1.9 g
12 月	むぎごはん	○	さばのオレンジに ぐたくさんじる うめあえ	こめ おおむぎ さといも こんにやく でんぷん あぶら さとう マーレード	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ とうふ かつおぶし	ごぼう にんじん しめじ だいこん ながねぎ きゅうり もやし うめ オレンジ しょうが	今日は、入梅に、 ちなんで梅あえに しました。	587 kcal 26.9 g 18.1 g 2.2 g
13 火	しょくパン (てづくりキャロット ジャム)	○	オムレツデミグラスソースかけ ポークビーンズ シーフードサラダ	パン さとう デミグラスソース あぶら じゃがいも オリーブオイル でんぷん	ぎゅうにゅう たまご だいす ぶたにく いか えび わかめ	にんじん りんご レモン マッシュルーム トマト にんにく たまねぎ パセリ きゅうり	習志野にんじんを 使ってキャロット ジャムをつくりま した。	641 kcal 28.7 g 21.7 g 3.0 g
14 水	【千葉県民の日献立】 ごはん	○	いわしのかばやき (1～3年1個 4～6年職2個) さつまいものみそじる にんじんのごまあえ	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん しめじ えのきたけ ながねぎ もやし にんじん さやいんげん	6月15日は千葉 県民の日です。千 葉県でとれた食材 を多く使った献立 にしました。	662 kcal 26.2 g 21.9 g 1.7 g
16 金	ごはん	○	さけのならしのにんじんやき やさいのごもくに ちくさあえ	こめ ノンエッグマヨネーズ こんにやく あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さけ なまあげ さつまあげ こおり豆腐 だいす たまご	にんじん だいこん ごぼう さやいんげん しいたけ もやし ほうれんそう		648 kcal 30.9 g 22.3 g 2.2 g
19 月	キャロットピラフ	○	エビカツ トマトスープ キャベツのマリネ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう えび とりにく だいす たら だいすたんぱく	にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし あかピーマン		648 kcal 24.9 g 20.6 g 3.0 g
20 火	ごはん	○	とうふのうまに なめこじる れんこんサラダ こざかな	こめ さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ あぶらあげ いわし	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな しいたけ なめこ だいこん ながねぎ れんこん きゅうり		587 kcal 25.4 g 18.3 g 2.0 g
21 水	ごはん (てづくりふりかけ)	○	すすきのりんごソース とうがんとえびだんこのしるもの たことわかめのすのもの ヨーグルト	こめ ごま でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき のり すすき とりにく えびボール たこ わかめ ヨーグルト	りんご たまねぎ しょうが にんにく とうがん にんじん こまつな ながねぎ きゅうり	今日は一年で最も 昼の時間が長い夏 至です。昔から、 たこを食べる風習 があります。	678 kcal 33.6 g 19.5 g 2.8 g
22 木	コーンピラフ	○	きびなごカリカリフライ (1～2年1個 3～6年職2個) まめとパンネのトマトに ももポンチ	こめ あぶら マカロニ じゃがいも さとう オリーブオイル ピーチゼリー みずあめ でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう きびなご だいす ベーコン チーズ	にんにく なす スッキーニ たまねぎ にんじん トマト おうとう はくとう みかん とうもろこし グリンピース あかピーマン しょうが		683 kcal 20.9 g 15.7 g 2.0 g
23 金	ごはん	○	ぶたかくとだいこんのもの もずくスープ にんじんとツナのサラダ れいとうパイン	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ もずく ツナ	だいこん しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ パインアップル	もずくスープや豚 の角煮などの沖縄 料理を取り入れた 献立です。	604 kcal 23.8 g 19.7 g 2.3 g
26 月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき とうふとじゃがいものみそじる まめひじきサラダ	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ だいす ひじき	しょうが にんにく にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし		653 kcal 28.2 g 25.7 g 1.8 g
27 火	カレーライス (ごはん)	○	チキンカレー コーンサラダ ポップビーンズ かわちばんかん	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ だいす	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし かわちばんかん	かわちばんかん は、熊本県の河内 町で発見された柑 橘類です。	653 kcal 21.6 g 18.7 g 1.9 g
28 水	かいせんあんかけ かたやきそば (フライドめん)	○	かいせんあんかけ かたやきそばのあん ちゅうかちまき メロン かくぎりチーズ	フライドめん ごまあぶら あぶら でんぷん もちこめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さやえんどう しょうが メロン しいたけ にんにく		669 kcal 26.2 g 25.6 g 2.4 g
29 木	テーブルロール	○	フィッシュ&チップス (フィッシュ1～3年1個 4～6年職2個) ミルクスープ レモンドレッシングサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう たら ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう スキムミルク なまクリーム おきあみ あおさ	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン		650 kcal 23.2 g 25.7 g 2.4 g
30 金	かきあげどん (むぎごはん)	○	かきあげ (てんつゆ) けんちんじる ツナとわかめのサラダ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう こむぎこ でんぷん コーンフラワー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ツナ わかめ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ みつば		620 kcal 20.7 g 23.0 g 2.4 g

※ 材料は主なものです。献立内容は、都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。



「食育」とは、生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくために、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	しじつ (%)	食塩相当量 (g)
平均	635	16.4	29.2	2.2
基準値	650	13～20	20～30	2.0未満