

6月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 3 号
令和5年 5月25日 発行

令和5年 6月

東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

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	とりごぼうどん (ごはん)  習志野市産にんじん	○	とりごぼうどんのぐ にらたまじる えだまめサラダ こざかな	こめ しらたき あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ いわし	ごぼう たまねぎ さやえんどう にんにく しょうが にら えのきたけ キャベツ こまつな にんじん えだまめ		601 kcal 29.2 g 19.3 g 1.9 g
2 金	【かみかみ献立】 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) 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 でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく こむぎこ くらざとう	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく ちくわ だいす	たまねぎ パプリカ ながねぎ にんじん 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。	632 kcal 23.8 g 16.7 g 1.7 g
5 月	キャロットピラフ	○	エビカツ トマトスープ コールスロー	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 きゅうり とうもろこし あかピーマン		645 kcal 24.9 g 20.6 g 3.0 g
6 火	ごはん	○	てりやきチキン 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 さとう でんぷん じゃがいも あぶら 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	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。	596 kcal 31.3 g 16.6 g 2.2 g
7 水	ごはん	○	いかのカレーじょうゆやき マーボーとうふ ちゅうかふうサラダ	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ だいす わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ながねぎ しょうが にんにく こまつな もやし とうもろこし		598 kcal 30.7 g 16.6 g 2.4 g
8 木	むぎごはん	○	さけのならしのにんじんやき 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 ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ 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		604 kcal 28.8 g 20.0 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	かきあげどん (むぎごはん)	○	かきあげ (てんつゆ) ぐたくさんじる うめあえ	こめ おおむぎ あぶら さつまいも こんにゃく でんぷん さとう こむぎこ コーンフラワー	ぎゅうにゅう さつまいも 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 たまねぎ かぼちゃ みつば	今日は、入梅に、 ちなんで梅あえに しました。	595 kcal 19.5 g 19.7 g 2.3 g
13 火	しょくパン (てづくりキャロット ジャム)	○	きびなごカリカリフライ (1~2年1個 3~6年職2個) ポークビーンズ シーフードサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル みずあめ でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう きびなご だいす ぶたにく いか えび わかめ	にんじん りんご レモン にんにく たまねぎ パセリ トマト きゅうり しょうが	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。	626 kcal 27.9 g 21.3 g 2.5 g
14 水	【千葉県民の日献立】 ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき さつまいものみそじる にんじんのこまあえ	こめ さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく 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。	647 kcal 27.7 g 22.6 g 1.8 g
16 金	ごはん	○	かつおとポテトのみそがらめ やさいのこもくに ちくさあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく でんぷん	ぎゅうにゅう かつお なまあげ さつまいも さつまいも だいす たまご	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 にんじん		654 kcal 37.2 g 19.3 g 2.2 g
19 月	スパゲティナポリタン	○	てづくりウイナーパイ キャベツのマリネ アセロラゼリー	スパゲティ 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 パプリカ きゅうり	ウイナーパイ 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。	629 kcal 19.5 g 30.7 g 2.4 g
20 火	ごはん (てづくりふりかけ)	○	すすきのりんごソース なめこじる れんこんサラダ ミニレモンゼリー	こめ ごま でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ひじき のり すすき あぶらあげ	りんご たまねぎ しょうが にんにく なめこ だいこん ながねぎ こまつな れんこん きゅうり にんじん		658 kcal 27.6 g 21.7 g 2.1 g
21 水	ごはん	○	とうふのうまに とうがんとえびだんごのしるもの たことわかめのすのもの ヨーグルト	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ とりにく えびボール たこ わかめ ヨーグルト	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな しいたけ とうがん 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。	609 kcal 28.4 g 15.8 g 2.5 g
22 木	コーンピラフ	○	オムレツデミグラスソースかけ まめとパンネのトマトに ももボンチ	こめ さとう デミグラスソース あぶら マカロニ じゃがいも オリーブオイル ピーチゼリー でんぷん	ぎゅうにゅう たまご だいす ベーコン チーズ	マッシュルーム トマト にんにく なす スッキーニ たまねぎ にんじん 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		698 kcal 21.7 g 16.1 g 2.5 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	○	いわしのかばやき (1~3年1個 4~6年職2個) とうふとじゃがいものみそじる まめひじきサラダ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ わかめ だいす ひじき	しょうが 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		668 kcal 26.7 g 25.0 g 1.7 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	むぎごはん	○	さばのオレンジに けんちんじる ツナとわかめのサラダ	こめ おおむぎ こんにゃく あぶら さとう でんぷん マーマレード	ぎゅうにゅう さば 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 オレンジ しょうが		612 kcal 28.1 g 21.4 g 2.3 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