



# 6月 予定こんだて表

東金市立日吉台小学校

日	曜	献立名	おもな材料とはたらき			エネルギー	たんぱく質	油脂	一言メモ			
			血や肉になるもの	体の調子を良くするもの	働く力になるもの							
4	火	☆歯と口の健康週間☆ とりごぼうごはん おさかなナゲット 牛乳 かみかみサラダ かきたまじる	とりにく あぶらあげ あじ とうふ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう コーン キャベツ きゅうり ほししいたけ みつば	ごはん あぶら さとう カシューナッツ マヨネーズ	650 kcal	27.2 g	23.7g 3.3g	6月4日から歯と口の健康週間 が始まります。よくかんで食べる 習慣を身につけましょう。			
5	水	ごはん ポークチャップ ごぼうサラダ なめこじる オレンジ 牛乳	ぶたにく かにかま 牛乳 あぶらあげ とうふ	ごぼう たまねぎ にんじん きゅうり なめこ えのきたけ ねぎ だいこん オレンジ	ごはん ごま マヨネーズ	702	27.9	26.4 2.5	よくかんで食べると、だ液がたく さん出ます。だ液には消化を助 けてくれるはたらきがあります。			
6	木	カレーライス ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト 牛乳	ぶたにく チーズ 牛乳 ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	713	24.9	20.7 2.5	ヨーグルトには歯の材料になる おもな栄養素「カルシウム」が多 く含まれています。			
7	金	あかかぶあおなごはん いかカツごまフライ だいこんサラダ みそけんちんじる 牛乳	いか ツナ あぶらあげ とうふ かにかま 牛乳	だいこん きゅうり にんじん ごぼう	ごはん あぶら ごま じゃがいも	677	25.3	22.0 2.6	今日の主菜はかみごたえのある 『いか』を使ったフライです。食後 の歯みがきも忘れずに！			
10	月	チャンポン やきぎょうざ 牛乳 こざかなとチーズのサラダ パインアップル	ぶたにく いか えび 牛乳 しらす チーズ なた	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり パインアップル	ちゅうかめん あぶら ごま	614	29.9	18.1 3.2	小魚にはカルシウムの吸収を助 けてくれる『ビタミンD』が多く含 まれています。			
11	火	ごはん さばのごまみそに ごしきあえ よしのじる 牛乳	さば かまぼこ たまご 牛乳 とりにく なまあげ	にんじん もやし こまつな ごぼう キャベツ だいこん	ごはん さとう ごま	626	29.1	19.6 2.8	給食室手作りのさばのごま味噌 煮です。ごまを加えることでコク が出るので減塩できます。			
12	水	さんしょくピラフ チキンオリエンタル 牛乳 トマトとたまごのスープ ヨーグルト	とりにく ハム たまご 牛乳 とうふ ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース レタス トマト	ごはん パター あぶら さとう	667	28.4	19.4 2.9	トマトに含まれる『リコピン』をい う赤い色素。紫外線の害から皮 膚を守る働きがあるそうです。			
13	木	ピザトースト ブロッコリーサラダ 牛乳 やさいスープ すいか	ハム ツナ かにかま 牛乳 とりにく	ピーマン たまねぎ コーン にんじん しめじ セロリー パセリ すいか	パン マーガリン さとう ごま じゃがいも	615	24.0	22.3 3.0	今日のデザートは山武郡内で収 穫された『すいか』です。旬の味 覚を味わいましょう。			
14	金	☆6月15日は千葉県民の日☆ なのはなごはん いわしあげたまフライ 牛乳 ひじきときりぼしだいこんのもの とんじる	たまご いわし あぶらあげ ぶたにく とうふ ひじき 牛乳	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	620	23.9	21.8 3.0	6月15日の県民の日にちなんだ 献立です。『いわし』や『ひじき』 は千葉県でとれたものです。			
17	月	ごはん ふりかけ ほたてしゅうまい 牛乳 とりにくカシューナッツのいためもの ちゅうかスープ	とりにく ほたて とうふ 牛乳 うずらたまご ぶたにく	にんじん ねぎ チンゲンサイ ピーマン たまねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら カシューナッツ	660	26.5	21.2 2.1	ピーマンは夏の間に旬。みどりの 部分が濃いほうが栄養分を多く 含むそうです。			
18	火	セルフホットドッグ コールスロー 牛乳 カレーワンタンスープ カミカミひよこまめ	ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン ひよこまめ	キャベツ コーン にんじん もやし たまねぎ	パン ワンタン	661	27.2	23.3 3.1	ひよこ豆は別名ガルバンゾとい います。ひよこのくちばしのような 突起があるのが特徴です。			
19	水	えだまめごはん ツナいりたまごやき 牛乳 かぼちゃのあまに とうふスープ	ツナ たまご とうふ 牛乳 とりにく うずらたまご	かぼちゃ えだまめ にんじん たまねぎ きくらげ	ごはん さとう あぶら	680	26.8	20.9 2.8	枝豆は、大豆を若いうちに収穫 したもの。ビタミンCやビタミンA が多く含まれています。			
20	木	ごはん あじしょうがじょうゆに にくじゃが ひじきのごまネーズサラダ とうにゅうプリン 牛乳	あじ ひじき かにかま 牛乳 ぶたにく	きゅうり もやし グリンピース にんじん たまねぎ	ごはん じゃがいも ごま マヨネーズ さとう とうにゅうプリン	697	26.4	18.8 2.1	あじは6月～7月頃が旬です。 『あじはあじ(味)がよい』といわれ る位、旨み成分を多く含みます。			
21	金	こざかないりわかめごはん ごまあえ 牛乳 ささみのレモンふうみ コーンかきたまスープ	ささみ しらす なた 牛乳 チンゲンサイ わかめ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	642	29.7	16.4 3.0	ささみを揚げてレモンソースで味 付け。酸味のもと、クエン酸には 体の疲れをとる働きがあります。			
24	月	やきそば ポテのチーズやき 牛乳 フルーツあんにとんどうふ おさかなアーモンド	ぶたにく ベーコン 牛乳 かたぢいわし チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン ほししいたけ パセリ もも りんご パインアップル みかん	ちゅうかめん じゃがいも バター アーモンド ごま	650	22.4	19.6 3.2	チーズ焼きは給食室の手作り。 具を大釜で炒めた後、カップに わけてチーズをのせ、焼きます。			
25	火	ごはん あじつきのり なっとうあえ しろみざかなのにんじんマヨネーズやき にくだんごのうまに 牛乳	のり メルルサ なっとう ぶたにく とりにく うずらたまご 牛乳	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ たけのこ ほししいたけ いんげん	ごはん マヨネーズ ごま あぶら さとう	642	29.0	19.3 2.0	今日のマヨネーズ焼きのソース は人参入り。カロテンが油と調理 することで吸収され易くなります。			
26	水	ビビンバ あおのりピーンズ しらたまスープ れいとうみかん 牛乳	ぶたにく たまご だいず とりにく なた あおのり 牛乳	ぜんまい にんじん ほうれんそう もやし しめじ チンゲンサイ ねぎ みかん	ごはん さとう じゃがいも しらたま あぶら ごま	626	23.8	17.6 2.3	大豆は良質なたんぱく質、ビタミンB1、 カルシウムや鉄などを含む 栄養価の高い食品です。			
27	木	フレンチトースト とうもろこし マカロニサラダ ブイヤベース 牛乳	たまご ハム ほたて えび いか 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ セロリー トマト とうもろこし	パン パター さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも あぶら	655	28.8	21.6 2.5	山武郡内でとれた旬のとうもろこ しです。2年生のみなさんに皮む きのお手伝いをしてもらいます。			
28	金	☆6月のおたんじょうび給食☆ てまきずし(ゆかりごはん たまご ウインナー たらスティック ツナマヨきゅうり のり) すましじる かぼちゃプリン 牛乳	たまご ウインナー たら ツナ なた とうふ 牛乳 のり	きゅうり えのきたけ ねぎ にんじん みつば	ごはん ごま あ かぼちゃプリン マヨネーズ	661	26.5	20.4 2.6	今日の手巻き寿司はゆかりごは ん。自分でごはんと具を巻いて 楽しくおいしく食べましょう♪			
※ 都合により献立を変更する場合があります。 申し訳ありませんがご了承ください。						今月の平均 3～4年生の学校給食摂取基準			655 (650)	16.2 (※1)	28.3 (※2) 2.7 (2.0)	※たんぱく質は摂取エネルギー 全体の13～20% ※脂肪は摂取エネルギー全体 の20～30%



気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因  
となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、  
衛生面に特に気を配る必要があります。  
食事や調理の前にはせっけんで手を洗い、清潔な  
ハンカチやタオルで手を拭きましょう。

## きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

