

2024年 6月の献立 (成東学校給食センター中学校)

〈 ごあいさつ 〉

紫陽花の花が綺麗に咲き始めました。優しい薄紫や水色に、梅雨の訪れを感じます。

気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

今月もよろしくお願いたします。



日付	主食	おかず	1人1日 のカロリー	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
3 (月)	おにぎり(ツナマヨネーズ) メロンパン	トンカツ、 こんにゃくといんげんのいためもの、 とりレバーのあまからに グレープフルーツ、 にんじんあまに、 ぎゅうにゅう	818kcal 29.8g	卵、ツナ、豚肉、みそ、鶏レバー、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、バター パン粉、油、ごま、こんにゃく	玉ねぎ、のり、いんげん、生姜、グレープフルーツ、人参
4 (火)	ごはん	さけのなかおちカツ、 だしまきたまご、 マカロニいため てりやきミートボール、 こうやどうふのふくめに、 あんず、 ぎゅうにゅう	950 33.3	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉 高野豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ 油、澱粉、マカロニ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、いんげん、あんず缶
5 (水)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、 キャベツ、 いかやさいよせやき こまつなのしおこんぶソテー、 ようなし、 ぎゅうにゅう	1032 34.1	豚肉、たら、いか、牛乳	米、砂糖、油、澱粉	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、あおさ、コーン 小松菜、塩昆布、洋梨缶
6 (木)	たきこみごはん	あげぎょうざ、 むきえだまめのとりそぼろいため、 にんじんあまに、 ブロッコリーのおかかあえ オレンジ、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	920 28.4	油揚げ、鶏肉、おから、かつお節、さば節、まぐろ節 牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、ごま油 油	まいたけ、しめじ、筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく 枝豆、ブロッコリー、オレンジ、ミニトマト
7 (金)	おにぎり(おかか) こくとうパン	とりにくのみそやき、 にんじんしりしり、 あおのりポテト はなやさいサラダ、 りんご、 ぎゅうにゅう	994 40.5	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、豚肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、あおさ、カリフラワー、ブロッコリー、りんご缶
10 (月)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、 ハーフコーンのあまに、 チキンナゲット ほうれんそうのソテー、 きりぼしだいこんのもの、 パイン、 ぎゅうにゅう	934 28.3	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、油揚げ 牛乳	米、バター、砂糖、澱粉、油 小麦粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、切干大根 パイン缶
11 (火)	ハヤシライス	ブレンオムレツ、 えびフライ、 ポテトサラダ あんず、 ぎゅうにゅう	863 24.5	豚肉、卵、えび、牛乳	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、ブロッコリー、あんず缶
12 (水)	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのホワイトソース、 かぼちゃのあまに、 しおゆでえだまめ オレンジ、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	883 28.4	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、枝豆、オレンジ ミニトマト
13 (木)	チャーハン	やきそば、 はるまき、 ハンパングーサラダ えびシュウマイ、 ブロッコリーのスープに、 ようなし、 ぎゅうにゅう	999 29	なると、豚肉、ゼラチン、鶏肉、卵、たら えび、牛乳	米、小麦粉、油、澱粉、春雨 砂糖、ごま油、ごま	ねぎ、パプリカ、キャベツ、生姜、人参、筍 玉ねぎ、椎茸、きゅうり、ブロッコリー、洋梨缶
14 (金)	ごはん	あかうおのてりやき、 わふうオムレツ、 きんぴらごぼう にくじゃが、 パイン、 ぎゅうにゅう	786 30.9	赤魚、かまぼこ、卵、豚肉、牛乳	米、澱粉、砂糖、油、じゃがいも こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、玉ねぎ、パイン缶
17 (月)	ごはん	サイコロステーキ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ、 キャベツ にんじんあまに、 いんげんソテー、 おうとう、 ぎゅうにゅう	950 27.8	鶏肉、牛肉、豆乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、キャベツ いんげん、黄桃缶
18 (火)	コロッケパン ハムチーズパン	ポロネーゼスパゲッティ、 チキンナゲット、 あつやきたまご バターブロッコリー、 フルーツゼリー、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	903 31.6	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、クリームチーズ、かつお節 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、パイン缶、みかん缶 ミニトマト
19 (水)	いなりすし チーズロール	とりにくのでりやき、 ビーフンいため、 かにかまぼこ しおゆでえだまめ、 ほうれんそうのなめたけあえ、 あんず、 ぎゅうにゅう	988 40.4	油揚げ、卵、チーズ、鶏肉、豚肉、いとより えそ、たら、えび、かに、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、米粉	りんご、人参、キャベツ、枝豆、ほうれん草、えのき あんず缶
20 (木)	ポークカレーライス	ブレンオムレツ、 レバーフライ、 コールスローサラダ マンゴー、 ぎゅうにゅう	931 23.7	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏レバー、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、パナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、マンゴー缶
21 (金)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、 うすまきポテト、 スパゲティ にんじんグラッセ、 ほうれんそうとベーコンのソテー、 ようなし、 ぎゅうにゅう	1053 27.7	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、牛乳	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、洋梨缶
24 (月)	ケチャップライス	チキンカツ、 はなやさいのソテー、 えびシュウマイ だいがくいも、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	994 26.1	鶏肉、卵、たら、えび、牛乳	米、バター、油、パン粉、小麦粉 砂糖、澱粉、さつまいも、黒糖、ごま油、ごま	マッシュルーム、トマト、人参、カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ レモン果汁、ミニトマト
25 (火)	おにぎり(こんぶ) ツナマヨネーズパン	いかフリッターのフルーツソース、 ほうれんそうオムレツ、 にんじんあまに しおゆでえだまめ、 コーンバターしょうゆいため、 パイン、 ぎゅうにゅう	934 33	ツナ、卵、いか、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油 マーガリン、澱粉、バター	生姜、のり、昆布、玉ねぎ、野菜ジュース、レモン果汁 パセリ、ほうれん草、人参、枝豆、コーン、パイン缶
26 (水)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、 キャベツ、 チーズかまぼこ ひじきのもの、 おうとう、 ぎゅうにゅう	951 33.4	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、油 澱粉	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき 枝豆、黄桃缶
27 (木)	ごはん	みそつくね、 だしまきたまご、 マカロニいため ウインナー、 ミニトマト、 だいこんのもの、 あんず、 ぎゅうにゅう	853 31.9	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、かつお節、卵 豚肉、牛乳	米、パン粉、砂糖、澱粉、油 マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆 ミニトマト、いんげん、大根、あんず缶
28 (金)	ごはん	サーモンフライ、 かぼちゃのあまに、 カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、 とりそぼろ、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	942 31.9	鮭、卵、豚肉、えそ、たら、鶏肉 牛乳	米、パン粉、油、砂糖、澱粉	かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、生姜、ミニトマト

〈 ーロメモ 〉

月平均 : 脂質35.4g 食塩相当量3.3g

★6月4日 むし歯予防デー

健康な体を作るためには、むし歯予防が大切です。

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。

むし歯になるとうまく食べ物をかみ砕くことが出来ず消化にも影響します。

むし歯を防ぐためには、歯磨きをしっかりと行うだけでなく食べ方も重要です。

～むし歯を作らない食べ方～

- おやつのお菓子をだらだら食べず時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 清涼飲料水などの糖分の多い飲み物を常用しない
- 規則正しい食生活をする

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなり歯周病や歯並びが悪くなる原因になります。

しっかりと噛むことを習慣とし、お口の健康を守りましょう。



*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
*アレルギーの詳細につきましては、アレルギー一覧表にてご確認ください。

〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439