



<中学校用>

6月予定こんだて表

2024年 6月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主 菜、副 菜、汁 物、デザー ト	主な材料と体内でのたらしき						栄養価		お 知 ら せ
				体を作るものとなる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質	脂 質 食 塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3日 (月)	ごはん		チーズデミグラスハンバーグ パンプキンスープ 小えびのサラダ(ドレッシング)	とりにく ぶたにく えび、みそ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ きゅうり、キャベツ とうもろこし	こめ、ルウ じゃがいも さとう	バター ドレッシング	885 14.7	28.8 3.0	
4日 (火)	中華麺		勝浦たんたんためんスープ 煮玉子 カミカミ野菜チップス 歯と口の健康週間ゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく、ねぎ たまねぎ はくさい れんこん、ごぼう	ちゅうかめん でんぶん さつまいも さとう、ゼリー	あぶら	803 15.7	23.8 3.7	
5日 (水)	梅ちり ごはん		ささみのレモンソース(☆2つ) にら玉汁 れんこんのシャキシャキサラダ	とりさき かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう しらす	にら にんじん チンゲンサイ しいたけ れんこん、キャベツ、レモン	うめ たまねぎ しいたけ きゅうり、レモン	こめ、ふ でんぶん さとう	ごま あぶら マヨネーズ	781 18.0	25.1 4.2	
6日 (木)	ごはん		いわしとあじのさんが焼き キムチ入りみそ汁 芋けんぴ	いわし、あじ ぶたにく みそ、たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ はくさい えのき、もやし、キムチ、ねぎ	こめ パンこ さつまいも さとう	あぶら ごま	818 15.5	24.1 2.2	
7日 (金)	ケチャップ ライス		クリスピーチキン コーンポタージュスープ 揚げごぼうのサラダ	ウインナー とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう クリーム こなチーズ	にんじん グリーンピース パセリ たまねぎ、きゅうり、ごぼう	たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし	こめ こむぎ さとう	バター あぶら	806 14.1	27.8 3.6	
10日 (月)	ごはん		さばのカレー竜田揚げ はんぺんのすまし汁 ブロッコリーとツナの和え物 のり佃煮	さば、ツナ かまぼこ とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが えのき キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	751 14.4	29.8 2.8	
11日 (火)	ココア 揚げパン		鶏肉のマーマレード焼き ラビオリスープ 小松菜のアーモンドサラダ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト、パセリ にんにく こまつな たまねぎ、セロリ、キャベツ	しょうが にんにく とうもろこし	パン、さとう ラビオリ マーマレード はちみつ	あぶら ごま アーモンド	851 15.4	35.4 3.8	
12日 (水)	キムタク ごはん		パリパリえびワンタン(☆2つ) ラーメン風みそ汁 あじさいポンチ	ベーコン たまご、みそ えび、なると ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ きゅうり、もやし、たまねぎ もも、パイン、みかん、ブルーベリー	しょうが、ねぎ キムチ、たけのこ たまねぎ はくさい	こめ、むぎ こむぎ はるさめ ゼリー	あぶら	802 12.1	26.7 3.5	
13日 (木)	ごはん		鶏のから揚げ(☆2つ) にんじんしりしり 豆腐となめこのみそ汁 ラムネゼリー	とりにく とうふ、みそ あぶら揚げ たまご、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく、しょうが なめこ、ねぎ だいきん もやし	こめ、こめ でんぶん ゼリー	あぶら ごま	820 14.9	29.0 2.4	
14日 (金)	ごはん		いわしのかば焼き じゃがバターみそ汁 そぼろ和え 冷凍りんご	いわし ベーコン みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラ キャベツ、ねぎ とうもろこし にんにく、きゅうり、りんご	しょうが、もやし キャベツ、ねぎ とうもろこし じゃがいも	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら バター	796 13.9	26.2 2.4	千葉県でもたくさん獲れるいわし。今の時期は「入梅いわし」と呼ばれあぶらがのっています。
17日 (月)	芝山黒米 ごはん		千産千消カレー ほうれん草とチーズのオムレツ 山武市の丸南メロン	たまご ベーコン ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれん草 にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく、しょうが、メロン	とうもろこし たまねぎ ルウ	こめ、くらまい さつまいも バター	あぶら	883 13.9	29.4 3.2	
18日 (火)	冷やし うどん		冷やしきつねうどんの具(つゆ) 手作りかき揚げ みかん白玉	ちいわ あぶら揚げ なると	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう、しいたけ、もやし きゅうり、みかん	うどん、さとう さつまいも こむぎ しらたまもち、ゼリー	あぶら	874 13.0	21.1 3.4	じめじめと蒸し暑い季節になってきました。冷やしうどんがおいしい季節です。	
19日 (水)	麦ごはん		ガバオライスの具 玉子スープ 山武市のとれたてとうもろこし レモンタルト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	しょうが、ねぎ にんにく、なす とうもろこし パプリカ パイン、はくさい	こめ、むぎ さとう でんぶん レモンタルト	あぶら	832 14.5		25.5 2.6
20日 (木)	ごはん		しいらのフライ 玉ねぎの豚汁 ほうれん草ののり和え さくらんぼゼリー	しいら たまご かき揚げ とうふ、みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ きぬさや ほうれん草	たまねぎ にんにく、ねぎ えのき	こめ、パンこ こむぎ じゃがいも さとう、ゼリー	あぶら	821 15.9	23.1 2.2	中学校1・2年生中止
21日 (金)	ごはん		鶏肉とカシューナッツの炒め物 水ぎょうざのスープ 中華クラゲサラダ	とりにく ぶたにく クラゲ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい ねぎ、えのき きゅうり、もやし	こめ、さとう さつまいも でんぶん こむぎ	あぶら カシューナッツ ごま	863 12.5	28.2 2.4	
24日 (月)	ごはん		トンテキ玉ねぎソース 豆腐とわかめのみそ汁 筑前煮	ぶたにく とうふ、みそ あぶら揚げ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ねぎ、たまねぎ たけのこ、にんにく、れんこん	こむぎ ごぼう、えのき じゃがいも	あぶら	860 15.6	31.0 2.5		
25日 (火)	ピザ トースト		レタスとトマトのスープ ブロッコリーとベーコンのパスタ 冷凍みかん	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん ブロッコリー トマト、パセリ	にんにく、セロリ たまねぎ とうもろこし	パン スパゲッティ マヨネーズ	あぶら	772 16.0		31.5 3.5
26日 (水)	ごはん		和風チキンカツ かき玉汁 スタミナなっとう ひと口ぶどうゼリー	とりにく たまご かまぼこ なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん えのき、ねぎ チンゲンサイ オクラ ほうれん草	えのき、ねぎ たまねぎ しいたけ にんにく、しょうが	こめ、ふ こむぎ パンこ でんぶん、さとう、ゼリー	あぶら ごま	834 16.7		31.6 2.5
27日 (木)	ごはん		いかのチリソース わかめスープ チンジャオロースー ヨーグルトゼリー	いか たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	にんにく、えのき しょうが、ねぎ たまねぎ しいたけ、たけのこ	こめ こむぎ さとう でんぶん、ゼリー	あぶら ごま	802 16.9		21.1 3.2
28日 (金)	ごはん (ふりかけ)		えびマカロニグラタン ミネストローネ ツナサラダ	えび ベーコン いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん マッシュルーム トマト、パセリ	たまねぎ マッシュルーム ホワイソース じゃがいも	こめ、さとう あぶら マカロニ	あぶら	770 15.2	25.7 2.9	

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
818	27.2	830	20~30
14.9	3.0	13~20	2.5
		%*	%以下

*エネルギー比%

6月 食の記念日カレンダー

- 6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。
- 6月4日「虫歯予防デー」
現在は10日までの1週間を「歯と口の衛生週間」となっています。
 - 6月20日「さくらんぼの日」
国産のさくらんぼの旬を迎えます。



歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしましょう。

