



6月給食予定献立表

6月は「食育月間」

令和5年5月31日
我孫子市立湖北台中学校

今月の給食目標；歯の健康について考えよう。（噛むことにはいろいろな効用があります。よくかんで食べることは健康維持に必要なことです。）

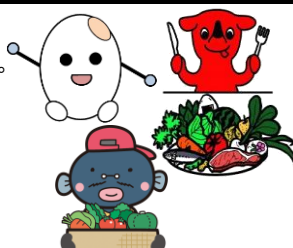
日付・曜	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養価				
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉 卵・大豆 蛋白質	②牛乳 小魚・海藻 無機質カルシウム	③緑黄色 野菜 カロチン	④その他の 野菜・果物 ビタミンC	⑤穀類 芋・砂糖 炭水化物	⑥油脂 脂質	主な栄養	成長期に大切な 栄養 カルシウム 鉄		
1木	○	きなこ揚げパン	肉だんごスープ ツナと大豆のサラダ	オレンジ	きな粉 豚肉 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 チーズ	人参 青梗菜	生姜 ねぎ 菊もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ オレンジ	コッパン 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 kcal 38.1 g 34.2 g 3.0 g	486 mg	6.7 mg
2金	○	ピビンバ	トック 煮干し	バナナ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 煮干し	人参 小松菜 青梗菜	ぜんまい 生姜 にんにく 大根 大豆もやし 干し椎茸 ねぎ バナナ	米 麦 砂糖 トック でん粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 kcal 32.2 g 19.9 g 2.5 g	452 mg	4.1 mg
5月	○	歯と口の健康週間献立 するめいり 混ぜご飯	小あじのから揚げ 大豆もやしのナムル けんちん汁	抹茶大豆	さきいか 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 きな粉	牛乳 小あじ	人参 いんげん 小松菜	生姜 大豆もやし にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 米粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 kcal 40.4 g 22.5 g 3.4 g	561 mg	5.3 mg
6火	○	豆腐のうま煮丼	春雨サラダ 煮干しアーモンド	メロン	豆腐 豚肉 うすら卵 かまぼこ	牛乳 煮干し	人参 青梗菜	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ メロン	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 kcal 36.0 g 25.7 g 2.7 g	599 mg	4.7 mg
7水	○	丸パン	カレーコロッケ コールスローサラダ トマトと卵のスープ	フルーツゼリー	豚肉 大豆 卵 ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり レモン レタス	パン 砂糖 じゃが芋 薄力粉 ゼリー パン粉 片栗粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	866 kcal 36.5 g 28.3 g 4.0 g	399 mg	7.8 mg
8木	○	キムチチャーハン	アジのチーズ春巻き 五目中華スープ	冷凍みかん	豚肉 卵 あじ ハム なると	牛乳 チーズ	人参 ピーマン しそ葉 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 白菜キムチ えのき 菊 きくらげ もやし キャベツ 冷凍みかん	米 麦 春巻きの皮 薄力粉 春雨	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	785 kcal 36.7 g 23.4 g 3.6 g	425 mg	2.9 mg
9金	○	箸の日献立 わかめご飯	鶏と野菜のごま煮 煮干しカシューナッツ なめこのみそ汁	小玉すいか	鶏肉 うすら卵 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 大根 なめこ ねぎ 小玉すいか	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油 ごま油 カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 kcal 35.1 g 24.8 g 3.5 g	546 mg	6.3 mg
12月	○	ご飯	ナッツごぼう 家常豆腐 むらくも汁	バナナ	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 生姜 菊 キャベツ にんにく 玉ねぎ えのき バナナ	米 麦 米粉 砂糖 片栗粉	油 アーモンド ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 kcal 35.4 g 26.9 g 2.9 g	523 mg	5.1 mg
13火	○	ご飯	五目卵焼き ひじきのごまネーズ和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ヨーグルト	卵 鶏肉 大豆 ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	人参 ごねぎ 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 34.0 g 25.7 g 2.9 g	514 mg	5.4 mg
14水	○	千葉県民の日献立 ご飯	味つけのり いわしのかば焼き ピーナツ和え 米粉だんご汁	ひとくち 牛乳プリン	いわし 豆腐 豚肉	牛乳 のり 牛乳プリン	小松菜 人参	生姜 もやし キャベツ ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	米 麦 片栗粉 米粉 砂糖 じゃが芋	油 落花生	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 34.8 g 21.7 g 2.5 g	400 mg	4.7 mg
16金	○	セサミトースト	ミネストローネ ツナサラダ	甘夏	ベーコン ウィンナー 豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし 甘夏	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	マーガリン ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 kcal 28.3 g 34.9 g 3.4 g	432 mg	2.5 mg
19月	○	ご飯	鮭のガーリックナッツ焼き じゃがいもの金平 にらたま汁	メロン	鮭 豚肉 なると 卵 豆腐	牛乳	人参 いんげん にら	にんにく もやし ねぎ メロン	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	マヨネーズ アーモンド 油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 38.0 g 28.9 g 2.6 g	343 mg	3 mg
期末テスト2日目の為、給食はありません。														
21水	○	ひじきご飯	ししゃもの彩り揚げ 野菜のごま和え さつま汁	オレンジ	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ししゃも	人参 いんげん ピーマン 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 薄力粉 さつま芋 こんにやく	ごま油 ねりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 33.7 g 24.3 g 3.4 g	593 mg	5.7 mg
22木	○	白樺派のカレー	わかめサラダ 煮干し	サイダー フルーツポンチ	豚肉 みそ	牛乳 粉チーズ わかめ 煮干し	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ もやし きゅうり バナナ みかん もも パイナップル	米 麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖 ゼリー 砂糖	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	909 kcal 32.0 g 28.5 g 3.2 g	428 mg	3.6 mg
23金	○	ご飯	大豆入り肉じゃが きゅうりの土佐漬け 大根のみそ汁	さくらんぼゼリー	豚肉 大豆 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ きゅうり 生姜 大根 えのき ねぎ	米 麦 しらたき じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 kcal 32.0 g 17.8 g 2.8 g	437 mg	5.7 mg
26月	○	ご飯	レパニラ炒め 卵スープ 煮干しカシューナッツ	バナナ	レバー 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ 煮干し	にら 人参 小松菜	生姜 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ バナナ	米 麦 片栗粉 米粉 砂糖	油 カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 36.8 g 20.7 g 2.7 g	394 mg	11 mg
27火	○	ご飯	さばのソース煮 切干大根のナムル 田舎汁	冷凍みかん	さば ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり 切り干し大根 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 麦 砂糖 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 31.6 g 30.8 g 2.4 g	400 mg	4.1 mg
28水	○	スパゲティー ボスコエマーレ	イタリアンサラダ 煮干し	トマこめケーキ	えび ツナ あさり ハム 卵	牛乳 粉チーズ 煮干し	人参 赤ピーマン ハセリ トマト	玉ねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティー 砂糖 米粉 砂糖	バター 油 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 33.6 g 25.0 g 3.3 g	460 mg	6.4 mg
29木	○	ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き ひじきの五目煮 豚汁	パイナップル	ホキ 大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 粉チーズ ひじき	ゆかり 人参 小松菜	菊 ごぼう 大根 ねぎ パイナップル	米 麦 パン粉 こんにやく 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 kcal 37.2 g 25.7 g 2.6 g	448 mg	4.9 mg
30金	○	ターメリックライス	チリコンカーネカレー風味 カリカリポテトサラダ 煮干し	グレープフルーツ	大豆 豚肉 ウィンナー ハム	牛乳 粉チーズ 煮干し	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし グレープフルーツ	米 麦 薄力粉 じゃが芋 砂糖	バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 kcal 35.2 g 31.7 g 2.9 g	431 mg	4.2 mg

6月4日～6月9日は歯と口の健康週間

歯や口の中の健康に気を配っていますか？60歳になっても24本自分の歯が残っているのが目標です。
6月5日は歯と口の健康週間献立として、噛み応えのある料理を組み合わせました。

6月15日は千葉県民の日

15日(水)はお休みなので、14日に千葉県民の日献立として、千葉県でとれた食材を豊富に使って給食を作ります。千葉の豊富な農産物の恵みに感謝しながら、給食をいただきますよ！



今月の平均 [たんぱく質: 15.3% 脂質: 27.5%]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 34.9 g 26.1 g 3.0 g	464 mg	5.2 mg
---	-------------------------------	---------------------------------------	--------	--------

基準値 [たんぱく質・脂質 =摂取エネルギー比]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 13~20 % 20~30 % 2.5 g以下	450 mg	4.5 mg
--------------------------------	-------------------------------	---	--------	--------

※しっかり朝食をとってから登校しましょう。主食・主菜・副菜がそろって栄養バランスもよくなります。