



6月給食予定献立表

6月は「食育月間」

令和6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 | 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 | | | |
| 3月 | ○ | ご飯 | メルルーサのねぎ大豆焼き 油揚げと野菜の和え物 お講汁 | ヨーグルト | メルルーサ 大豆 油揚げ 生揚げみそ | 牛乳 ヨーグルト | こねぎ 小松菜 人参 | キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ | 米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく | マヨネーズ ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 761 kcal 35.7 g 22.0 g 2.3 g | 551 mg | 4.3 mg |
| 4火 | ○ | 歯と口の健康週間献立 すめり入り混ぜご飯 | いわしのカリカリフライ 野菜の塩こんぶ和え けんちん汁 | きな粉大豆 | いか 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 きな粉 | 牛乳 小いわし 塩昆布 | 人参 いんげん 小松菜 | 生姜 キャベツ きゅうり たくあん ごぼう 大根 ねぎ | 米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく | ごま油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 792 kcal 35.0 g 23.5 g 3.2 g | 514 mg | 4.2 mg |
| 5水 | ○ | ご飯 手作り青菜ふりかけ | 家常豆腐 むらくも汁 | 美生柑 | かつお節 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵 | 牛乳 ちりめんじゃこ | 小松菜 人参 いんげん | 生姜 筍 キャベツ にんにく 玉ねぎ えのきたけ 美生柑 | 米 麦 砂糖 片栗粉 | ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 743 kcal 35.8 g 24.5 g 2.9 g | 545 mg | 5.1 mg |
| 6木 | ○ | ココア揚げパン | 肉団子スープ ツナと大豆のサラダ | メロン | 豚肉 鶏肉 白花豆 ツナ 大豆 | 牛乳 チーズ | 人参 青梗菜 | 生姜 ねぎ 筍 もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ メロン | パン 砂糖 片栗粉 春雨 | 油 ごま油 ココア | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 882 kcal 36.2 g 32.0 g 3.0 g | 470 mg | 6.7 mg |
| 7金 | ○ | 我孫子産野菜の日 白樺派のカレー | わかめサラダ | サイダー フルーツポンチ | 鶏肉 みそ ツナ | 牛乳 粉チーズ わかめ | 人参 トマト | 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ もやし きゅうり レモン みかん 黄桃 パイナップル | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー サイダー | 油 バター ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 892 kcal 30.0 g 28.1 g 3.0 g | 354 mg | 2.5 mg |
| 10月 | ○ | キムチチャーハン | ししゃものごま揚げ 五目中華スープ | 冷凍みかん | 豚肉 卵 ハム なたと | 牛乳 ししゃも | 人参 ピーマン 小松菜 | にんにく 生姜 ねぎ 白菜キムチ えのきたけ 筍 きくらげ もやし キャベツ 冷凍みかん | 米 麦 米粉 春雨 | 油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 862 kcal 39.0 g 31.2 g 3.8 g | 650 mg | 4.5 mg |
| 11火 | ○ | 箸の日献立 ご飯 | 千種焼き ひじきのごまネーズ和え じゃがいものみそ汁 | オレンジ | 卵 鶏肉 大豆 ハム 油揚げみそ | 牛乳 ひじき わかめ | 人参 こねぎ 小松菜 | 玉ねぎ 筍 キャベツ ねぎ オレンジ | 米 麦 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま マヨネーズ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 742 kcal 29.2 g 24.9 g 2.7 g | 406 mg | 4.8 mg |
| 12水 | ○ | 豆腐のうま煮丼 | 春雨サラダ 煮干しアーモンド | グレープフルーツ | 豆腐 豚肉 うすら卵 かまぼこ | 牛乳 かえり煮干し | 人参 青梗菜 | 玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ グレープフルーツ | 米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 | 油 ごま油 ごま アーモンド | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 784 kcal 33.6 g 25.3 g 2.6 g | 519 mg | 3.9 mg |
| 13木 | ○ | 彩り野菜の ペペロンチーノ | ごまドレサラダ | 白花豆入り ココアケーキ | ベーコン 卵 白花豆 | 牛乳 | 人参 赤ピーマン | 玉ねぎ エリンギ ズッキーニ パプリカ にんにく もやし キャベツ きゅうり | スパゲティ 砂糖 小麦粉 | ココア ごま オリーブ油 ごま油 油 マーガリン アーモンド | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 840 kcal 29.5 g 29.8 g 3.1 g | 374 mg | 3.5 mg |
| 14金 | ○ | 千葉県民の日献立 ご飯 | いわしのかば焼き 小松菜のりし和え 米粉だんご汁 | ひとくち 牛乳プリン | いわし かつお節 豚肉 | 牛乳 のり | 小松菜 人参 | 生姜 もやし ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ | 米 麦 片栗粉 砂糖 米粉 じゃが芋 牛乳プリン | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 751 kcal 29.5 g 17.1 g 2.3 g | 395 mg | 4.2 mg |
| 17月 | ○ | 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 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 冷凍みかん | 米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく | ごま油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 796 kcal 30.4 g 28.9 g 2.4 g | 381 mg | 3.7 mg |
| 18火 | ○ | ご飯 | 鶏と野菜のごま煮 かぼちゃのみそ汁 | 小玉すいか | 鶏肉 うすら卵 生揚げ 油揚げみそ | 牛乳 わかめ | 人参 いんげん かぼちゃ 小松菜 | ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ 小玉すいか | 米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 | 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 799 kcal 29.9 g 26.4 g 2.4 g | 463 mg | 4.8 mg |
| 19水 | ○ | ソフトフランスパン | 白身魚のフライ 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 | たら 卵 ベーコン 豚肉 | 牛乳 | 人参 トマト 小松菜 | キャベツ コーン きゅうり レモン 玉ねぎ みかん パイナップル 黄桃 | パン 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 りんごゼリー ナタデココ | 油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 768 kcal 36.7 g 22.9 g 4.3 g | 384 mg | 3.4 mg |
| 20木 | ○ | ご飯 味付けのり | レバニラ炒め チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干しアーモンド | 美生柑 | 鶏肉 なたと 豆腐 レバー | 牛乳 のりかえり煮干し | 人参 青梗菜 | もやし 筍 玉ねぎ えのきたけ 美生柑 | 米 麦 砂糖 | 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 | 755 kcal 34.6 g 21.9 g 2.8 g | 400 mg | 9.4 mg |
| 21金 | ○ | 我孫子産野菜の日 ピビンバ | トック | バナナ | 豚肉 みそ 卵 鶏肉 | 牛乳 | 小松菜 人参 青梗菜 | ぜんまいにんにく 大豆もやし もやし 大根 干し椎茸 ねぎ バナナ | 米 麦 砂糖 トック 片栗粉 | 油 ごま油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 758 kcal 31.1 g 19.4 g 3.1 g | 381 mg | 3.8 mg |
| 24月 | ○ | ご飯 | じゃがいもの南蛮煮 胡瓜の土佐漬け にらたま汁 | オレンジ | 豚肉 生揚げ かつお節 鶏肉 卵 豆腐 | 牛乳 | 人参 いんげん にら | 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 きゅうり 生姜 レモン もやし ねぎ オレンジ | 米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉 | 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 758 kcal 31.0 g 19.6 g 2.6 g | 462 mg | 5.5 mg |
| 25火 | ○ | ご飯 | たらのガーリックナッツ焼き ひじきの五目煮 豚汁 | 生パイ | たら 大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 ひじき | 人参 小松菜 | にんにく 筍 ごぼう 大根 ねぎ パイナップル | 米 麦 砂糖 パン粉 こんにゃく じゃが芋 | マヨネーズ アーモンド 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 796 kcal 36.5 g 27.4 g 2.5 g | 407 mg | 4.8 mg |
| 期末テスト1日目の為、給食はありません | | | | | | | | | | | | | | |
| 27木 | ○ | コッペパン | チリビーンズ しめじのサラダ コーン卵スープ | ひとくち みかんゼリー | ウィンナー 豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン 鶏肉 卵 | 牛乳 | 人参 トマト 小松菜 | 玉ねぎ 生姜 にんにく しめじ きゅうり キャベツ レモン コーン | パン 小麦粉 片栗粉 ゼリー | 油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 780 kcal 33.2 g 29.0 g 3.8 g | 338 mg | 3.6 mg |
| 28金 | ○ | ご飯 | さばの豆板醤焼き 野菜のごま和え 具沢山みそ汁 | ヨーグルト | さば 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ ヨーグルト | 小松菜 人参 | にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし 大根 しめじ | 米 麦 砂糖 じゃが芋 | ごま ねりごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 745 kcal 33.4 g 20.8 g 2.1 g | 552 mg | 3.6 mg |

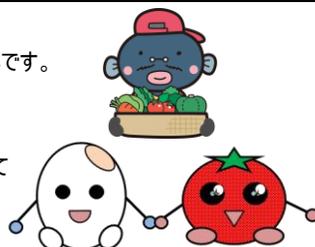
6月4日～6月9日は歯と口の健康週間

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(土)はお休みなため、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！

※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。



| | | | | |
|--|-------------------------------|---|--------|--------|
| 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 | 790 kcal 33.2 g 25.0 g 2.9 g | 450 mg | 4.6 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 |