



# 6月のこんだてひょう



平成24年5月31日  
我孫子市立根戸小学校

ひ に ち	こんだてめい			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		栄養価					
	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく しつ	カルシウム	カロテン	ビタミンい	たんすい かづつ	しぼう	エネルギー	たんばく 質	脂質	カルシウム	鉄	食塩量
1 金	ピビンバ	ちゅうかふうコーンスープ にぼし&カシューナッツ	オレンジ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく ぜんまい もやし だいこん ねぎ コーン オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら カシューナッツ	640	23.9	20.6	342	2.5	2.9
4 月	《カミカミメニュー》 ごはん こあじのなんばんづけ なすのみそしる てづくりふりかけ こふきいも		あたりめ	あじ いか なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり じゃこ	にんじん ピーマン	しょうが ねぎ たまねぎ なす えのきだけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	646	28.6	17.6	351	2.6	2.3
5 火	セルフ ツナサンド	もやしのカレーサラダ アルファベットスープ	ヨーグルト	ツナ ハム レズまめ ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし セロリ キャベツ グリーンピース コーン	パン さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	618	27.6	23.7	388	1.7	3.1
6 水	むぎごはん いわしのかくに	ししやものパリパリあげ いなかじる きりほしだいこんとツナのあえもの	れいとう みかん	ツナ なまあげ いわし	ぎゅうにゅう ししやも	にんじん しそのは こまつな	きりほしだいこん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	673	25.1	18.8	454	3.1	2.1
7 木	ごはん	いりどり まめまめみそめ ごぼうサラダ	メロン	とりにく なまあげ うすたまご だし うやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ きゅうり もやし きゅうり もやし えのきだけ メロン	こめ さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ	ごま あぶら マヨネーズ	688	26.6	21.9	390	3.5	1.8
8 金	ひやしごま だれうどん	たこてん そらめめ	さつまいも むしパン	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほそねぎ	きゅうり もやし ほししいたけ しょうが そらめめ	うどん さとう かたくりこ こむぎこ さつまいも	あぶら ごま ねりごま	657	26.8	19.7	346	2.2	2.4
11 月	ターメリック ライス	チリコンカーネ アスパラサラダ	キウイ フルーツ	ぶたにく たいげい とりレバー ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト アスパラガス	たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ キウイフルーツ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター ごま ごまあぶら	670	25.1	21.8	343	3.7	2.4
12 火	ごはん	さけのうめマヨやき みそけんちんじる キャベツのしおこんぶあえ カレーパリッシュ	グレープ フルーツ	さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	こまつな にんじん	うめぼし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ グリーンフルーツ	こめ さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごまあぶら カシューナッツ	635	29.6	19.0	346	2.3	2.0
13 水	トマトスープ ごはん	いわしのこうみあげ イタリアンサラダ ペッパーピーンズ	パイナ ップル	ぶたにく たまご ひよこめめ	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	トマト パプリカ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ パプリカ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ	あぶら オリーブゆ アーモンド	676	25.5	26.0	306	2.2	2.6
14 木	《けんみんのひにちなんだメニュー》 らっかせい おこわ	あげだしとうふ かぼちゃのサラダ いわしのつみれじる	びわ	あずき ハム とうふ たら ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう ソーワーク クリーム	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	もやし きゅうり ほししいたけ ねぎ たまねぎ しょうが だいこん ひわ	こめ さとう もちごめ かたくりこ	ピーナッツ ごま あぶら マヨネーズ	679	26.1	26.9	411	2.6	3.3
18 月	ぶどうパン	てづくりはるまき マッシュポテト ミネストローネスープ	アメリカン チェリー	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ トマト	ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ セロリ にんにく アメリカンチェリー	パン さとう こむぎこ ほるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら バター	722	25.7	23.5	313	1.9	2.8
19 火	ごはん	なっとう だいずいりにくじゃが かんこくふうみそしる	オレンジ	なっとう だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ほそねぎ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ だいずもやし にんにく オレンジ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	655	26.6	17.1	332	3.5	2.9
20 水	ごはん	ちぐさやき てづくりのりつくだに ひじきのマリネ とうふのピリからスープ	バナナ	たまご とりにく ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん ほそねぎ チンゲンサイ	たまねぎ コーン ほししいたけ きゅうり しょうが キャベツ バナナ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	624	24.1	17.4	370	3.6	2.3
21 木	ミートソース スパゲッティ	フレンチポテトサラダ	こめこ ナッツケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト かぼちゃ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ きゅうり コーン なす マッシュルーム	マカロニスパ ゲッティ じゃがいも さとう こめ やまといも	あぶら マーガリン アーモンド	723	25.8	30.0	314	2.3	2.4
22 金	てまき ゆかりごはん	たからぶくろのふくめに きのこじる うめドレスサラダ まんでんくるめ	れいとう もも	あぶらあげ だいず とりにく くるめ	ぎゅうにゅう じゃこ のり ひじき	にんじん ほうれんそう	ごぼう かんひょう ほししいたけ なめこ キャベツ だいこん えのきだけ しめじ かいわれだいこん もも	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	618	22.1	15.6	356	2.5	2.2
25 月	むぎごはん	さばのカレーやき ひたしめめ とんじる きゅうりのかわりづけ	オレンジ	さば あおだいず とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう きゅうり ねぎ だいこん オレンジ なましたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら	659	31.1	19.1	331	3.2	2.8
26 火	とりごぼう ごはん	レバーのオーロラソース やさいののりあえ にぼしアーモンド	すだち ゼリー	とりにく だいず あぶらあげ ぶたレバー	ぎゅうにゅう にんじん にぼし のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう えだまめ もやし しょうが キャベツ すだち	こめ むぎ さとう みずあめ かたくりこ	あぶら ごま アーモンド	634	26.6	19.6	356	6.7	2.4
27 水	ホットチリ ドック	キャベツソテー かいそうサラダ	グレープ フルーツ	ぶたにく とりにく ファンファルト ハム とりレバー	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミツ クス	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり しょうが グレープフルーツ	パン さとう こんにやく	あぶら ごま	611	29.7	23.2	344	2.4	3.4
28 木	とうふの うまにどん	キムチきゅうり かぼちゃのみそしる	すいか	とうふ えび とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら かぼちゃ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ きゅうり だいこん すいか	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ねりごま ごまあぶら	663	28.2	16.9	429	3.3	3.3
29 金	カレー ピラフ	ツナのキッシュ キャベツとウィンナーのスープ	スイート ポテト	とりにく あさり ツナ たまご ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんにく	こめ むぎ パン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら バター マーガリン	669	22.8	22.7	340	3.9	2.6

※6月も引き続き、おもな食材の産地については、学校ホームページに毎日載せていきます。

### ジャーマンポテト ～給食レシピ紹介 (5月の人気メニュー)

材料(5人分)	量	調理	作り方
じゃが芋	400g	サラダ油	① じゃが芋は1cm厚さ、玉ねぎは薄切り、人参とベーコンは千切りにする。
玉ねぎ	小1/2個	塩	② じゃが芋をゆでて水気を飛ばす。
人参	50g	こしょう	③ 人参、ベーコン、玉ねぎを炒め、じゃが芋、パセリを加えて調味する。
ベーコン	2枚	酢	
パセリみじん切り	少々		

今月の平均栄養価	658	26.4	21.1	358	3.0	2.6
文部科学省基準 栄養価(中学生)	660	13~28	18~22	350	3.0	2.5未満

※仕入れの都合で献立の一部を変更することもあります。  
 ※6月の給食丸ごとミキサー検査は、6、13、20、27日分について実施する予定です。  
 ※8月3日にヘルシークッキング教室が開催されます。裏面に案内を載せましたのでご覧ください。



|

o