



6月のこんだてひょう



我孫子市立根戸小学校

ひ に ち	こんだてめい			あかの食品 <small>しよくひん</small>		みどりの食品 <small>しよくひん</small>		きいろの食品 <small>しよくひん</small>		栄養価 <small>えいようか</small>					
	しよく 主食	しよく 主菜・副菜	デザート	ちにくほね 血や肉、骨を つくる		からだ 体のちようしを ととのえる		なつちから 熱や力に なる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩量
				たんぱく しつ	カルシウム	カロテン	ビタミンい	たんすい かぶつ	しぼう	kcal	g	g	mg	mg	g
3月	とうふとえびのチリにどん	うましおきゅうり ナッツごぼう	ピーチゼリー	ちにく、エビとつくかつおぶし	ぎゆうにゆうにんじん	たけのこほしいたけ ねぎにんにく、しょうがごぼう きゅうり	こめ むぎさとうかたくりこむぎこ せり	あぶらごまくるみアーモンドピーナッツ	656	25.1	19.4	334	2.5	1.7	
4月	くしよぼろやうキムタクごはん	こあじのからあげ こふきいも きやべつのみそしる きなこだいず	オレンジ	ぶたにくあぶらあげかつおぶしみそ だいず	ぎゆうにゆうこあじあおのりわかめ	にんじんさやいんげんはくさい だいこんねぎ キャベツ えのきたけ オレンジ	こめ むぎかたくりこむぎこ じゃがいも さとう	あぶらごま	617	26.3	18.4	360	3.3	2.9	
5月	ピザトースト	わかめサラダ ポテトスープ	キウイフルーツ	ハム ツナ ベーコン ウィンナ しるはなまめ	ぎゆうにゆうチーズ わかめ こなチーズ	ピーマン にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン しょうが ねぎ きのこ	パン さとう じゃがいも	あぶらごま	689	28.8	25.1	504	1.7	3.5	
6月	むぎごはん	さばのみそに やさいのごますあえ もずくいりかきたまじる	アメリカンチェリー	さば みそなるとまぶ	ぎゆうにゆうもずく	こまつな さやいんげん にんじん ねぎ しょうが もやし ほしいたけ ねぎ アヲカチシリ	こめ むぎさとう でんぶ	ごま	607	30.0	18.3	365	3.2	2.4	
7月	スパゲティミートソース	とうふとひじきのサラダ	ココアケーキ	ぶたにく たいす どうろく ハム たいげんまめ	ぎゆうにゆうチーズ ひじき	にんじん パセリ トマト しょうが にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レズン	スパゲティ さとう はくりきこ	あぶらごま マーガリンアーモンド	733	30.5	29.4	404	3.9	2.6	
10月	むぎごはん あじのり	ししやものいそべあげ かぼちゃのあまに コーンいりおひたし とんじる	かわちばんかん	たご かつおぶし ぶたにく しょうが みそ	ぎゆうにゆうのり ししやも	かぼちゃ こまつな にんじん もやし コーン ごぼう だいこん ほしいたけ ねぎ かわちばんかん	こめ むぎさとう こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶらごま	620	24.2	15.0	429	3.3	2.1	
11月	ターメリックライス	チリコンカーネ ごぼうのかりかりサラダ にぼし	グレープフルーツ	だいず ぶたにく レバー ベーコン	ぎゆうにゆうチーズ にぼし	にんじん ビーマン トマト たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ グレープフルーツ	こめ むぎさとう こむぎこ じゃがいも さとう	バター あぶらごま	667	25.6	22.8	386	3.9	2.4	
12月	ごはん	さけのバジルやき やさいのアーモンドあえ じゃがいものみそしる	オレンジ	さけ あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆうわかめ	ハセリ こまつな にんじん にんにく もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ オレンジ	こめ ぱん さとう じゃがいも	マヨネーズ アーモンド	619	27.1	22.5	340	2.6	2.1	
13月	トマトスープごはん	かりかりだいずカレーふうみ ひじきのごまマヨサラダ	バナナ	ぶたにく たまご だいず ツナ	ぎゆうにゆうひじき	トマト こまつな にんじん たまねぎ しょうが えだまめ パナナ	こめ むぎかたくりこ さとう	あぶらごま マヨネーズ	659	25.7	23.3	357	4.0	2.5	
14月	くせんかんのこんだて むぎごはん	みそピーナッツ とうふのみそしる いわしのねぎソースかけ こまつなのりあえ	びわゼリー	いわし どうろく かつおぶし あぶらあげ	ぎゆうにゆうのり ワカメ	こまつな りんご しょうが にんにく ねぎ レモン もやし キャベツ えのきたけ	こめ むぎさとう みずあめ かたくりこ ぜり	ピーナッツ あぶらごま	702	30.9	24.5	395	4.1	2.8	
17月	ホットチリドック	コーンポテト かいそうサラダ にぼし	パイナップル	たいす ぶたにく レバー フランクフルト ツナ	ぎゆうにゆうかいそう にぼし	にんじん パセリ しょうが ぱんアップル	あぶらごま	659	30.6	22.8	374	2.9	3.5		
18月	とりごぼうごはん	あげだしどうふごもくあんかけ もやしのおひたし じゃがいものみそしる	まつちやだいず	たいす あぶらあげ どうろく かつおぶし しょうが だい	ぎゆうにゆうわかめ	さやいんげん にんじん みつば こまつな たまねぎ ほしいたけ もやし キャベツ えのきたけ	こめ むぎかたくりこ じゃがいも さとう	あぶらごま	624	25.0	21.1	378	3.7	3.0	
19月	むぎごはん	いろいろなとうふ だいずいりにくじゃか だいこんのみそしる	オレンジ	なとう かつおぶし だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆうじゃこ のり わかめ	のぎわな にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ ほしいたけ だいこん えのきたけ オレンジ	こめ むぎさとう じゃがいも しらす たき さとう	あぶらごま	611	27.2	15.1	361	4.1	2.7	
20月	ごはん	はるまき やきにくサラダ とうふとちんげんさいのスープ	ドライブルー	ぶたにく なると どうろく	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ ほしいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ ブルー	こめ さとう こむぎこ はるまき かたくりこ	あぶらごま	620	24.9	21.5	294	1.2	2.4	
21月	ピピンバ	ちゅうかコーンスープ にぼし&アーモンド	メロン	ぶたにく みそ ベーコン どうろく たまご	ぎゆうにゆうにぼし	ほうれんそう にんじん こまつな にんにく ぜんまい だいず もやし だいこん コーン たまねぎ しょうが メロン	こめ むぎさとう かたくりこ	あぶらごま アーモンド	617	25.2	20.8	356	2.5	2.5	
24月	むぎごはん	レバーとじゃがいものあげに やさいのうめおかかあえ にらたまスープ	れいとうみかん	レバー かつおぶし なると どうろく たまご	ぎゆうにゆう	にんじん しょうが えだまめ うめ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ほしいたけ みかん	こめ むぎさとう じゃがいも かたくりこ さとう	あぶらごま	652	25.0	20.4	337	6.1	2.2	
25月	カレーライス	ごまドレサラダ ふくじんづけ	すいか	ぶたにく みそ ツナ	ぎゆうにゆうチーズ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ すいか	こめ むぎさとう じゃがいも こむぎこ さとう	あぶらごま	720	22.5	23.2	308	1.9	2.8	
26月	ごはん	ちぐさやき きやべつとわかめのあえもの まめもやしのみそしる	アップルシャーベツ	かつおぶし たご とりく ツナ ぶたにく どうろく みそ	ぎゆうにゆうわかめ じゃこ	こまつな にんじん ばんのうねき チンゲンサイ たまねぎ ほしいたけ キャベツ しめじ しょうが にんにく りんご	こめ さとう	あぶらごま マヨネーズ	600	23.6	20.7	389	2.9	2.8	
27月	ひやしごまだれうどん	ちくわとかぼちゃのてんぶら	しらたまあずき	とりく あぶらあげ ちくわ たまご あずき	ぎゆうにゆうあおのり	にんじん ばんのうねき かぼちゃ きゅうり もやし ほしいたけ おうとう パイン	うどん さとう こむぎこ かたくりこ しらすもち	ごま あぶらごま	600	22.8	19.8	344	2.4	2.6	
28月	カレーピラフ	あじのトマトマリネ フレンチポテトサラダ	フルーツヨーグルトあえ	あさり とりく あじ ツナ	ぎゆうにゆうヨーグルト ケチーズ	にんじん ビーマン トマト たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく きゅうり みかん パイン おうとう ナタデココ パナナ	こめ むぎかたくりこ さとう じゃがいも	あぶらごま	606	24.3	16.4	298	1.8	1.8	
29月	ハヤシライス	ひじきとツナのサラダ にぼし	パイナップル	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆうひじき にぼし	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり パインアップル	こめ むぎさとう	あぶらごま	689	25.2	21.9	383	3.0	2.3	

※仕入れの都合で献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

※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。

※給食食材の放射性物質検査(事前検査)は、市全体で月に約100品目(市内共同購入品および各学校からの要望品から選定)実施しており、我孫子産野菜については市農政課で行っています。

検査の結果、放射性物質が検出(放射性ヨウ素、放射性セシウム134と137がいずれも10ベクレル/kg以上)された場合、その食材は給食で使用しません。

※1食丸ごとミキサー検査(放射性物質の事後検査)は、一週間分をまとめて毎週実施しています。

今月の平均栄養価	646	26	21	366	3.1	2.6
文部科学省基準栄養価(中学年)	640	18~32	17.7~21.3	350	3.0	2.5未満

今月は久世家の森さんが育てたねぎを使う予定です。

