



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	
ひとくちメモ																
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	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たけのこ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	656	25.1	19.4	334	2.5	1.7
4月	くしよぼろやう	こあじのからあげ こふきいも キムタクごはん	オレンジ	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	はくさい	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	アメリカンチェリー	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	ねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	しょうが	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	733	30.5	29.4	404	3.9	2.6
10月	むぎごはん	ししやものいそべあげ かぼちゃのあまに	かわちばんかん	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	もやし	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	グレープフルーツ	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	オレンジ	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	619	27.1	22.5	340	2.6	2.1
13月	トマトスープ	かりかりだいたいずカレーふうみ	バナナ	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	659	25.7	23.3	357	4.0	2.5
14月	くしよぼろやう	みそピーナッツ とうふのみそしる	びわゼリー	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	りんご	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	パイナップル	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	659	30.6	22.8	374	2.9	3.5
18月	とりごぼう	あげだしとうふごもくあんかけ	まつちや	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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 だいたいずいりにくじやか	オレンジ	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	ドライブルー	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	620	24.9	21.5	294	1.2	2.4
21月	ピビンバ	ちゅうかコーンスープ	メロン	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	れいとう	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	しょうが	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	すいか	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	アップル	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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ぷら	しらたまあずき	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	きゅうり	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	フルーツ	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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	パイナップル	ちにくほね	たんぱくしつ	にんじん	たまねぎ	なつちから	たんすいかぶつ	しぼう	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。

