



6月よていこんだてひょう



【今月の目標】

よくんで食べよう

※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市高花学校給食センター 令和7年6月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしょをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる	
2 (月)	おぎごはん			★こめ おおむぎ	613 16.7 23.1 2.4 ガバオライスは、日本語でバジル炒めごはんのことです。タイではとても一般的な料理で家庭でもよく作られています。ごはんに具をのせていただきますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ガバオライスのぐ	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ しょうが にんにく バジル	さとう ごまあぶら でんぶん	
	きゅうりのなんばんづけ		★きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
	はるさめスープ	とりにく	たまねぎ はくさい にら	はるさめ	
3 (火)	ミルメーク(コーヒー)			ミルメーク	596 17.2 24.6 2.0 今月の目標は「よくんで食べよう」です。よくかむと、虫歯を防ぐ、消化・吸収をよくする、食べ過ぎを防ぐ、脳の働きを活発にするなどの効果があります。
	えだまめごはん		えだまめ	★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		あぶら	
	いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	さとう	
4 (水)	いもだんごじる	あぶらあげ ぶたにく	だいこん にんじん こまつな しいたけ	いもだんご	684 14.3 25.8 1.9 歯と口の健康週間 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べる習慣をつけましょう。よくかむと甘みが出ておいしく感じられます。
	あじさいゼリー			ゼリー	
	ごはん			★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イカメンチカツ	イカ		あぶら パンこ	
5 (木)	ごもくまめ	だいず こんぶ さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん	こんにゃく さとう あぶら	603 18.5 41.5 2.2 給食に毎日でてくる牛乳は、カルシウムの吸収率が高い食品です。牛乳、小魚、豆腐などカルシウムの多い食品を毎日とるようにしましょう。
	きのこぶたにくのみそしる	ぶたにく どうふ みそ	えのきたけ なめこ ぶなしめじ こまつな ねぎ	あぶら	
	レモンゼリー			ゼリー	
	さらうどん(めん)	めんは袋の中でわりほぐすと食べやすいです。		チャーメン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
6 (金)	さらうどんのぐ(かいせんあんかけ)	ぶたにく えび いか なんと	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし ヤングコーン	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	602 13.9 28.6 1.2 梅雨の季節が近づいてきました。真夏にかけて、食中毒菌が活発に増える時期なので手洗いははじめ、衛生面での注意を心掛けましょう。
	シュウマイ(低①高②)	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	ひじきのちゅうかサラダ	ひじき ハム	にんじん ★きゅうり	ごま さとう ごまあぶら あぶら	
	ごはん			★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9 (月)	あげだしょうふのにくあんかけ	どうふ とりにく	しょうが ねぎ	あぶら さとう でんぶん	619 15.4 33.4 1.7 きな粉は、大豆を煮って、粉にしたものです。たんぱく質、鉄分など、体を丈夫にする栄養素がたくさん含まれています。
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	
	さわにわん	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	さといも でんぶん	
	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10 (火)	こめこのまめまめシチュー	とりにく いんげんまめ ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ	じゃがいも こめこ バター	610 16.8 21.1 2.2 梅雨入りの頃にとれるいわしを「入梅いわし」といいます。産卵前の脂がのり、1年で一番おいしくなります。また梅に含まれるクエン酸は、疲労回復の効果があります。
	キャベツとレモンのサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり コーン レモン	オリーブオイル あぶら さとう	
	れいどうマンゴー		マンゴー		
	ごはん			★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11 (水)	いわしのうめに	いわし			598 16.0 16.4 2.0 ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事しましょう。
	スタミナなっとうあえ	なっとう のり	ねぎ キャベツ にんじん にら		
	こんさいのキムチじる	ぶたにく どうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キムチ	さといも あぶら	
	あおりんごグミ			グミ	
	ごはん			★こめ	
12 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639 16.8 24.8 1.8 ビビンバは、韓国の料理です。ごはんの上に、ビビンバの肉みそと野菜のナムルをのせて、よく混ぜて食べてくださいね。
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら	
	なめたけあえ	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	ごま さとう	
	とりにくとだいこんのみそに	とりにく ちくわ みそ	しょうが にんじん だいこん さやいんげん	あぶら こんにゃく さとう	
	おぎごはん			★こめ おおむぎ	
13 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635 15.9 30.6 1.6 千葉県民の日給食 6月15日は千葉県民の日です。千葉県は、海と大地に恵まれ、水産物や農産物が豊富で、いわしのつみれ汁は、千葉県の郷土料理です。
	ぶたにくのさんみやき	ぶたにく	ねぎ	ごま	
	すっばいおかかあえ	かつおぶし	★きゅうり キャベツ にんじん	あぶら	
	つみれじる	いわし さば	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	こんにゃく	
	ちばにんじんゼリー			ゼリー	
16 (月)	とりめし	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ	★こめ さとう	609 18.0 23.3 2.0 水まんじゅうは、水の都と呼ばれる岐阜県大垣市が発祥です。ぐず粉とわらび粉を混ぜることでもちもちとした食感になるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	メバルのししょうゆやき	メバル		あぶら	
	ごまあえ		ほうれんそう もやし キャベツ	ごま さとう	
	あつあげとこまつなのみそしる	あつあげ わかめ みそ	にんじん こまつな ねぎ		
17 (火)	みずまんじゅう			みずまんじゅう	



6がつよていにこんだてひょう(こうはん)

印西市高花学校給食センター 令和7年6月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
17 (火)	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー とうふナゲット(低①高②) じゃがいもとブロッコリーのソテー ワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ さかなのすりみ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが にんにく トマト りんご ブロッコリー にんにく	ナン あぶら ルウ あぶら じゃがいも あぶら ゼリー	730 15.1 39.2 2.6 6月は食育月間です。子どもの時期の食生活は、生涯を通じての健康作りの基礎となります。「食」を大切に、健康な心と体を作りましょう。
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ にんじんサラダ キャベツとベーコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん ★きゅうり たまねぎ セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	★こめ ルウ さとう あぶら	624 14.9 30.0 2.0 6月は食育月間です。子どもの時期の食生活は、生涯を通じての健康作りの基礎となります。「食」を大切に、健康な心と体を作りましょう。
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりクッパ はるまき ひじきとおおなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ひじき ハム	ねぎ にんじん にら たけのこ ぶなしめじ しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな	★こめ あぶら ごま ごまあぶら はるまきのかわ あぶら さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	697 12.6 36.5 2.1 グッパは、ごはんとスープを組み合わせた韓国料理です。使う食材や味付けで、さまざまな種類があります。ごはんにかけて食べてください。
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いかのてりやき キャベツのツナいそあえ にじやが	ぎゅうにゅう いか ツナ のり ぶたにく	しょうが キャベツ ★きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	★こめ さとう あぶら あぶら さとう じゃがいも しらす あぶら さとう	602 19.8 19.9 1.9 じゃがいものふるさと南アメリカで、日本には安土桃山時代の終わりにやってきました。体や脳のエネルギーのもとになります。
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソースがけ ポテトサラダ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	しょうが コーン ★きゅうり にんじん しょうが にんじん とうがん えのきたけ こまつな	★こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら でんぶん	659 15.4 29.8 2.0 冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。95%が水分ですが、カリウムが豊富で老廃物を排出する効果が期待できます。
24 (火)	にこうどん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ とうふサラダ シークワサータルト	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう かぼちゃ たまねぎ とうふ ちりめんじゃこ かつおぶしのり ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ かぼちゃ たまねぎ キャベツ ★きゅうり しょうが にんじん とうがん えのきたけ こまつな	うどん こむぎこ パンこ あぶら さとう あぶら タルト	583 15.0 38.6 2.2 シークワサーは、沖縄県が特産で、よく栽培されています。レモンのようなさわやかな酸味があります。
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(低①高②) きりぼしだいこんのサラダ あつあげのみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ にら ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん ★きゅうり にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ こまつな	★こめ まんじゅうのかわ さとう ごまあぶら ごまあぶら こんにゃく さとう でんぶん	670 15.0 34.9 1.8 食事の時は良い姿勢で食べることが大切です。いすに深く腰かけ、足はそろえて座ります。つくえとお腹の間は、こぶし1つ分あけます。
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのやくみあえ ちうさじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	しょうが ほうれんそう こまつな もやし にんじん しょうが しいたけ だいこん にんじん えのきたけ こぼう	★こめ さとう さとう ごまあぶら ごま	643 15.6 34.2 1.9 これから迎える夏本番に向けて3度の食事をしっかり食べ夏を元気にすごしましょう。今日のサバの味噌煮は、センターのオーブンをを使って、みそ・砂糖・しょうがで煮ました。
27 (金)	ガーリックライス ぎゅうにゅう あじのマスタードパンこやき ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう あじ ツナ ベーコン	にんにく マッシュルーム コーン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん キャベツ りんご	★こめ あぶら あぶら マヨネーズ パンこ あぶら さとう じゃがいも	623 16.0 26.6 2.3 アジという名は、味がよいところからついた、と言われるほどおいしい魚です。夏に一番おいしくなります。
30 (月)	ことうコッペンパン ぎゅうにゅう えだまめのコロコロソテー とりにくのトマトに すいか	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ひよこまめ	えだまめ コーン にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト ★すいか	パン オリーブオイル オリーブオイル じゃがいも さとう	621 17.4 27.0 1.7 暑さで汗をかき水分をとらずに体の水分不足が続くと、「なんとなくだるい」「疲れがとれない」「食欲がない」などの症状がでてきます。すいかは水分補給にぴったりの食べ物です。

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターのホームページで、日々の給食の写真や記事がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	631kcal
たんぱく質エネルギー比	13～20%	16.0%(25.3g)
脂質エネルギー比	20～30%	29.2%(20.7g)
食塩相当量	2.0g	2.0g