



6がつよていこんだてひょう



【今月の目標】

よくかんで食べよう

※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。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和7年6月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		 からだをつくる	 からだのちょうしをととのえる	 エネルギーのもとになる	
2 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどんのぐ もずくとたまごのスープ ごぼうのあまからめ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく なたと たまご ごぼう	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ なら キムチ にんにく しょうが にんじん えのきたけ こまつな ねぎ ごぼう	★こめ おおむぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん でんぶん ごまあぶら こめこ でんぶん あぶら ごま さとう	600 14.9 25.5 2.1 日本の海は、海そうの 宝庫で、1500種以上 もの海そうがすむそう です。もずくは、少し深 いところで育ちます。
3 (火)	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 ももヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ベーコン ヨーグルト	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 さとう あぶら	647 15.3 27.1 2.0 ヨーグルトに含まれる 乳酸菌は、腸内環境を 整えてくれるので、便 秘を防いだり、免疫機 能を高めたりと、さまざ まな健康効果がありま す。
4 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもごまフライ(低①高②) かみかみこんさいサラダ にらぶたじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ぶたにく みそ りんご	ごぼう だいこん きゅうり にんじん コーン もやし なら	★こめ おおむぎ パンこ ごま あぶら ごまドレッシング ゼリー	613 14.3 26.9 1.7 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。給 食をあまりかまずに飲み 込んでいませんか。よく かんで食べるとおいしく 感じられます。
5 (木)	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー じゃがいもとブロッコリーのソテー すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン りんご ブロッコリー にんじん にんにく ★すいか	ナン あぶら ルウ じゃがいも あぶら	602 18.3 28.3 2.5 今年もすいかがおいし い季節がやってきました。 きょうのすいかは、 印西市でとれたすいか です。農家の方に感謝 して、味わってください。
6 (金)	きんぴらごはん ぎゅうにゅう あかうおのこんぶじょうゆぼし ごまあえ かぼちゃのみそしる あおりんごグミ	ぶたにく ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ みそ りんご	ごぼう にんじん ほうれんそう もやし キャベツ にんじん かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ こまつな グミ	★こめ ごまあぶら しらたき さとう あぶら ごま さとう	593 16.8 21.1 2.1 ひとくち30回を目標に、 よくかんで食べましょう。 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。
9 (月)	チキンライス ぎゅうにゅう アジフライ げんきサラダ コンソメスープ	とりにく ぎゅうにゅう あじ ハム しおこんぶ かつおぶし ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ	★こめ あぶら パンこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	630 16.6 28.1 2.4 絵本「サラダでげん き」に出てくるサラダで す。りっちゃんがお母さ んのために、動物たち のアドバイスを聞きな がら作ります。
10 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンパどんのぐ(にくみそいため) ピビンパどんのぐ(ナムル) ぎょうざスープ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく とりにく なたと りんご	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きりぼしだいこん だいずもやし ほうれんそう にんじん にんじん はくさい ねぎ キャベツ りんご	★こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま ぎょうざのかわ	602 15.7 24.7 2.1 麦ごはんは、大麦とい う種類の麦を入れてい ます。パンやお菓子に 使用する小麦とは違う 種類で、食物せんいが 豊富です。
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに スタミナなっとうあえ とりだんごしる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いわし なっとう のり ぶたにく とりにく あじさい	うめ もやし キャベツ にんじん なら たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	★こめ さとう パンこ ゼリー	580 16.8 24.7 2.1 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。
12 (木)	にくうどん ぎゅうにゅう ミルク コーヒー はんぺんチーズフライ みそドレッシングサラダ ミニあんぱん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう はんぺん たまご チーズ みそ あんぱん	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ キャベツ もやし きゅうり にんじん	うどん ミルク パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま あんぱん	590 15.6 31.7 2.3 味噌には、ビタミンB1、 B2、B12が含まれてい て、疲れやストレスをと ってくれる働きがあり ます。また、食べ物の消 化を良くする働きもあ ります。
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき わふうあえ いわしのつみれじる ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく のり いわし さば プリン	しょうが たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが	★こめ あぶら さとう でんぶん あぶら さとう プリン	635 16.3 30.6 1.8 千葉県民の日給食 千葉県は、海と大地に 恵まれ、水産物や農産 物が豊富です。千葉県 産の豚肉を使用し、い わしのつみれ汁は、千 葉県の郷土料理です。



6がつよていこんだてひょう(こうはん)



印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和7年6月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
16 (月)	きなこあげパン ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツとレモンのサラダ れいとうマンゴー	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ ハム		パン あぶら さとう あぶら マカロニ マーガリン こむぎこ オリーブオイル あぶら さとう マンゴー	687 14.9 34.5 2.2	チリコンカンは、豆とひき肉の煮込み料理です。本来は、チリ(とうがらし)の辛みがきいたスパイシーな料理ですが、給食では、あまり辛くないように作っています。
17 (火)	ごはん ひじきふりかけ ぎゅうにゅう ほっけのいちやばし おかかサラダ だいこんのみそしる わらびもち			★こめ あぶら さとう あぶら わらびもち	585 15.4 20.5 2.2	牛乳が白く見えるのは、牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子が光に乱反射するためです。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のベータカロテンという黄色い色素によるものです。
18 (水)	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			★こめ さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら でんぶ	664 15.7 30.0 2.0	とうがんは、夏が旬の野菜です。カリウムが豊富で、からだの余分な塩分を排出する効果があります。
19 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご なめたけあえ やきどうふのもの ミニいちごプリン	わかめ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう		★こめ さとう あぶら ごま さとう あぶら しらすたき さとう でんぶ プリン	629 16.8 17.0 2.4	給食には、いろいろな種類のきのこが出ますが、きょうのなめたけ和えに使われているのは、えのきたけです。えのきたけは、日本で一番たくさん生産されているきのこです。
20 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす シュウマイ(全②) きゅうりのなんばんづけ			★こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら	663 16.9 25.5 2.1	なすの栄養は、紫色をしている皮の部分に多くあります。血管をきれいにする働きがあります。
23 (月)	やきそば ぎゅうにゅう はるまき わかめのサラダ シークワータルト	ぶたにく あおさこ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら はるまきのかわ あぶら あぶら さとう タルト	675 11.3 43.7 2.8	カルシウムは、牛乳だけでなく、小松菜などの青菜、海そう、小魚、大豆製品にも多く含まれています。
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそカツ ひじきとおなのサラダ いなかじり			★こめ パンこ あぶら さとう ごま さとう はるさめ あぶら ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	624 14.4 25.0 2.4	給食のいなか汁は、ごぼうや小松菜、こんにゃくなど、からだの調子を整えてくれる食材がたっぷり入っています。
25 (水)	とりめし ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき きりばしだいこんのベーコンに なめこのみそしる ミニオムレット	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか ベーコン とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう しいたけ しょうが にんにく ねぎ きりばしだいこん にんじん えだまめ なめこ こまつな ねぎ	★こめ さとう さとう ごま ごまあぶら あぶら さとう ごま オムレット	621 18.8 23.9 2.3	切り干し大根は、よく噛む食材です。給食では、子どもたちが食べやすいようにベーコンを加えて作りました。
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ゆずドレッシングサラダ にくじゃが			★こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ごま じゃがいも しらすたき あぶら さとう	635 18.3 23.7 1.8	サラダのドレッシングは、ゆず果汁を使って手作りしています。ゆずやお酢の酸味を生かして、減塩につなげています。
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつなのおひたし のっぺいじり			★こめ さとう さといも こんにゃく でんぶ ごまあぶら	633 15.3 32.7 1.9	きょうのおひたしに使っている野菜は、ほうれん草に似ていますが、「小松菜」です。栄養価が高く、特にカルシウムや鉄分を多く含みます。
30 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ピーンズカレー やさしいチップス れいとうみかん			★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ さつまいも あぶら みかん	682 11.8 25.1 1.6	冷凍みかんは、-30℃で24時間急速冷凍して作られています。給食時間に表面の氷の膜が少し溶けて食べやすくなっているといいです。

☆ ★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。

給食センターホームページでは、
日々の給食がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	628kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.7%(24.7g)
脂質エネルギー比	20~30%	27.3%(19.5g)
食塩相当量	2.0g	2.1g