



6がつよていこんだてひょう



【今月の目標】

よくかんでたべよう

印西市中央学校給食センター（第一調理場） 令和7年6月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる	
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさんみやき とうふサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく 豆腐 ちりめんじゃこ かつおぶし のり あぶらあげ わかめ みそ いわしぶし	ねぎ キャベツ ★きゅうり たまねぎ	★こめ さとう あぶら じゃがいも	625 16.1 31.2 1.8 6月は食育月間です。「食育」とは、健康で豊かな食生活を送るために食べ物に関わることを学び、実践できるようにすることです。
3 (火)	やきうどん ぎゅうにゅう あじのいそペフライ ブロッコリーのちゅうかサラダ むしパン	ぶたにく いわしぶし ぎゅうにゅう あおさこ あじ ブロッコリーのちゅうかサラダ むしパン	しいたけ たけのこ にんじん もやし キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん	あぶら うどん パンこ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう むしパン	600 15.4 41.6 2.0 アジは、5～7月が旬の魚です。タイやヒラメよりも、旨味成分のイノシン酸が多く旨味にコクがあるといわれています。
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ(低①高②) きゅうりとときりぼしだいこんのキムチ かみかみこんさいじる ぶどうグミ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ ぶどうグミ	★きゅうり きりぼしだいこん もやし しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	★こめ でんぷん あぶら ごまあぶら あぶら さといも グミ	633 15.0 28.0 1.8 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛むことは、虫歯予防につながります。今日は、かみかみ献立にしました。
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ルーローはんのぐ(にく) ルーローはんのぐ(やさい) はくさいとにくだんごのスープ ミニピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし たまねぎ はくさい にら にんじん	★こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら パンこ ゼリー	622 19.2 26.3 2.1 現在、大阪では世界の国があつまる万博が行われています。今月の給食では、いろいろな国の料理を取り入れました。今日は台湾のルーローハンです。
6 (金)	えびピラフ ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき にんじんサラダ ABCスープ	えび ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんじん コーン にんにく バジル にんじん ★きゅうり ★たまねぎ セロリー ★たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	★こめ オリブオイル あぶら マカロニ	611 16.0 33.7 2.0 ピラフは、トルコからフランスに伝わった料理で、お米を具やスープと一緒に炊いて作ります。
9 (月)	さけなめし ぎゅうにゅう やさしいコロッケ キャベツときゅうりのあさづけ にらぶたじる あおうめゼリー	さけ ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく みそ	ひろしまな きょうな だいこんのは にんじん キャベツ ★きゅうり にんじん にら もやし	★こめ ごま こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	635 12.1 23.5 2.3 豚肉にとらは夏バテ予防にぴったりの組み合わせです。豚肉のビタミンB ₁ の働きを、にらのアリシンが助け、疲れにくしてくれます。
10 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう たまねぎたっぷりやきにくどんのぐ パンチビーンズ ほたてととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ ほたて とりにく	★たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが りんご こまつな たけのこ えのきたけ しいたけ しょうが	★こめ おおむぎ あぶら さとう ごま でんぷん でんぷん じゃがいも あぶら でんぷん あぶら ごまあぶら	658 17.5 28.7 1.8 いんざい給食探検隊 今月の給食探検隊は印西産の玉ねぎです。おいしい玉ねぎはどのように作られているのでしょうか。
11 (水)	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ チャカラカ にんじんとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ だいず ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん たまねぎ トマト ★たまねぎ ねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく	パン ルウ さとう さとう あぶら バター じゃがいも	624 15.8 35.2 2.3 チャカラカは、南アフリカの料理で、豆や野菜を香辛料とともに煮込んで作ります。食べやすいように給食風にアレンジして作りました。
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ミルク コーヒー しろみぎかなのねぎじょうゆがけ もやしとえだまめのサラダ いもだんごじる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とりにく	しょうが ねぎ もやし にんじん えだまめ だいこん にんじん こまつな しいたけ	★こめ ミルク でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま いもだんご	656 15.5 24.4 1.6 給食を食べる時、どんな味がするのか、どんな食材が使われているのか考えてみましょう。今日のいもだんごは何で作られているのでしょうか？
13 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス あおなとウインナーのソテー あじさいポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんにく グリンピース ほうれんそう こまつな コーン ナタデココ パイン みかん もも レモン	★こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ オリブオイル かんてん ゼリー	680 11.5 24.9 1.8 今日のデザートは、アジサイをイメージしたフルーツポンチです。本物のアジサイの花や葉には毒があり食べることはできないそうです。
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき わふうあえ だいこんとあぶらあげのみそ汁 ちばけんさんぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわし のり あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう えのきたけ だいこん こまつな ねぎ	★こめ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう プリン	640 13.9 27.6 1.9 千葉県民の日給食 6月15日は千葉県民の日でした。千葉県は海と大地に恵まれ、魚などの水産物や野菜などの農産物が豊富です。



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(第一調理場) 令和7年6月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが ねぎ ★きゅうり にんじん キャベツ コーン しいたけ ねぎ	★こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん ごまあぶら あぶら	627 16.7 29.0 1.6 ヤンニョムチキンは、韓国の料理です。鶏肉に、韓国の辛みのある調味料で作ったソースを絡めて作ります。
18 (水)	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー ジャーマンポテト すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト りんご にんじん コーン たまねぎ パセリ すいか	ナン あぶら ルウ じゃがいも あぶら	634 16.1 29.1 2.4 千葉県のはすいかの旬は6月です。緑と黒の縞模様がくっきりしていて、持つとずっしりと重いもののおいしいといわれています。
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ほうれんそうのツナいそあえ とりとやさいののもの アップルシャーベット	ぎゅうにゅう たまご ツナ のり	ほうれんそう もやし だいこん しいたけ にんじん さやいんげん りんご	★こめ さとう あぶら あぶら こんにゃく さといも さとう	631 15.2 18.1 1.7 今月の目標は「よくかんでたべよう」です。みなさんは、何回かんで食べていますか？一口20〜30回かむとよいといわれています。自分が何回かんでいるか調べてみましょう。
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに スタミナなっとうあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ なっとう のり とりにく とうふ	しょうが もやし キャベツ にんじん にら ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	★こめ さとう こんにゃく あぶら	656 16.1 33.2 1.8 今日は、日本生まれの和食の給食です。ご飯と汁物に、野菜や魚などのおかずのついた栄養バランスのよい食事です。
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さけのおやき キャベツのそくせきうめあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく	キャベツ だいこん にんじん うめびしお たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	★こめ あぶら じゃがいも あぶら さとう	630 17.7 25.4 1.6 じゃがいもは、収穫がはやすぎると毒性があり、遅いと傷みやすくなってしまうため、収穫する時期が難しいそうです。
24 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ガパオライスのぐ やさいチップス れいとうみかん	ぎゅうにゅう 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 れんこん かぼちゃ みかん	★こめ おおむぎ さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	629 16.2 25.9 1.4 ガパオライスは、タイの料理です。バジルと鶏肉、野菜を炒めた具を、ご飯にのせて食べます。タイでは、屋台でも多く売られている料理です。
25 (水)	なすとベーコンのトマトスパゲッティ ぎゅうにゅう ささみカツ ひじきのマリネ シークワサータルト	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム	たまねぎ なす トマト ピーマン にんにく マッシュルーム ★きゅうり にんじん	スパゲッティ あぶら バター さとう こめこ じゃがいも あぶら さとう あぶら タルト	606 16.8 39.8 2.1 イタリアには500種類以上のパスタがあるといわれ、スパゲッティもその内の一つです。中にはお米の粒より小さいパスタもあります。
26 (木)	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう ほっけのしろしょうゆづけ おかかサラダ かぼちゃのみそしる かたぬきチーズ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ほっけ かつおぶし あぶらあげ みそ チーズ	にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ だいこん にんじん	★こめ さとう あぶら さとう あぶら	603 18.6 28.7 2.0 かぼちゃは、戦国時代にカンボジアの産物として日本に持ち込まれました。その後「カンボジア」の国名がなまって、「カボチャ」になったといわれています。
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンに チンジャオロースー たんたんビーフンスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく みそ	しょうが レモン にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ だいこん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	★こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さとう でんぶん クイッティオ ごま ごまあぶら	647 17.1 28.2 2.0 チンジャオロースは中国の料理です。チンジャオがピーマン、ロウは肉、スーは糸の意味で、名前の通り細く切ったピーマンと肉を炒めて作ります。
30 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ショーロンボー(低①高②) きゅうりのなんばんづけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ぶたにく	なす たまねぎ ねぎ にんじん しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ ★きゅうり にんじん	★こめ おおむぎ さとう てんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	664 14.5 27.4 2.1 なすは夏〜秋が旬の野菜です。なすの紫色はナスニンといい、植物の体や種を守る働きがあります。

- ☆ ★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。
- ☆ 材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。

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	634kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.8%(25.2g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.0%(20.9g)
食塩相当量	2.0g	1.9g