

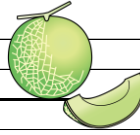


6がつよていこんだてひょう

【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8年6月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりよう			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どとのえる	きいろ エネルギーのもとになる	
1 (月)	ごはん			★こめ	627 18.2 20.8 1.5 6月は食育月間です。「食育」とは、毎日を元気に生き生きと暮らすために食べ物にかかわることを学び、実践できるようにすることです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのレモンガーリックソースかけ	さけ	しょうが にんにく レモン	さとう オリーブオイル	
	ブロッコリーとアスパラサラダ	ツナ	ブロッコリー アスパラガス たまねぎ	さとう あぶら	
	トマトとベーコンのスープ	ベーコン	★キャベツ たまねぎ ★にんじん ★こまつな トマト		
ぶどうヨーグルト	ヨーグルト				
2 (火)	ごはん			★こめ	631 12.5 23.2 1.8 メロンの旬は6月～7月です。おいしいメロンの選び方は、①大玉で重さがあるもの②旬の時期に収穫されたもの③網目がある品種は、網目が均一なものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	ぶたにく	★にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース	じゃがいも あぶら ルウ	
	いんげんとベーコンのソテー	ベーコン	さやいんげん コーン	あぶら マーガリン	
	メロン		メロン		
3 (水)	キムチチャーハン	ぶたにく	★にんじん にら キムチ ねぎ	★こめ ごまあぶら	675 11.6 36.1 2.4 梅雨になりました。農作物や草木にとっては恵みの雨となりますが、人にとっては暑さと湿度で疲れやすい時期です。しっかり食べて体力をつけましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	ぶたにく	★キャベツ たまねぎ ★にんじん	はるまきのかわ あぶら	
	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	ねぎ たけのこ ★こまつな しょうが	はるさめ	
4 (木)	ごはん			★こめ	657 13.0 23.8 2.1 6/4～6/10は、歯と口の健康週間です。よくかむことで食べ物がおいしく感じられたり、満腹感を感じやすくなったり、むし歯の予防につながります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかメンチカツ	いか		パンこ あぶら	
	かみかみかいそうサラダ	かいそう ちりめんじゃこ	★キャベツ ★にんじん きりぼしだいこん	さとう ごまあぶら	
	こんさいのみそしる	とうふ みそ	ごぼう だいこん ★にんじん ねぎ	さといも あぶら	
	あおりんごグミ			グミ	
5 (金)	はちみつレモントースト		レモン	パン マーガリン はちみつ さとう	632 16.9 34.6 2.2 中央第一給食センターでは、一日におよそ2700食を調理しています。今日のはちみつレモントーストも、調理員さんが手作業で一枚一枚丁寧に調理してくれました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とりにく	ブロッコリー ★にんじん コーン	あぶら さとう	
	シーフードチャウダー	とりにく ベーコン えび ほたて いんげんまめ スkimミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ★こまつな ★にんじん	こめこ パター	
8 (月)	ごはん			★こめ	592 17.0 31.3 1.5 みそは日本の伝統的な調味料です。その土地によってよく使われるみその種類が違ふなど、地域の食文化の特徴があらわれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのうまみぼし	さば		あぶら	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	
	あかだし	とうふ わかめ みそ	なめこ えのきたけ いとみつば	やきふ	
9 (火)	けんちんうどん	とりにく あぶらあげ	★にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	うどん こんにやく さといも あぶら	644 15.3 41.8 2.0 うどんなどの麺類は、のどごしがよく、飲み込みやすい食べ物です。よくかんで食べることを意識して食べられるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべてんぷら 低①高②	ちくわ あおさこ		こむぎこ あぶら	
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	キャベツ もやし ★こまつな パプリカ	あぶら さとう ごま	
	むしパン			むしパン	
10 (水)	ごはん			★こめ	630 13.1 29.9 2.3 ホイコーローは「回鍋肉」と書きます。ゆでるなどして一度火を通した肉を、さらに野菜といためて仕上げたことからこの名前がつけました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にらまんじゅう(低①高②)	とりにく	キャベツ にら	まんじゅうのかわ	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	★キャベツ パプリカ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	
わかめのスープ	わかめ	★にんじん えのきたけ	ごまあぶら てんぷん		
11 (木)	おぎごはん			★こめ おおむぎ	671 17.2 27.6 1.9 今日はタイ料理の給食です。タイ料理は多様な香辛料を使った奥深い味わいと香りが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ガパオライスのぐ	とりにく	たまねぎ ★にんじん パプリカ しょうが にんにく バジル	さとう ごまあぶら	
	フライドさといも			さといも てんぷん あぶら	
タイふうビーフンスープ	ぶたにく	たまねぎ ★にんじん ★キャベツ いとみつば	あぶら クイッティオ		
12 (金)	ごはん			★こめ	637 16.4 29.8 1.9 1873年の6/15に千葉県が誕生したことから、6/15は千葉県民の日と定められています。千葉県は海と山に囲まれているため、海の幸・山の幸が豊富な土地です。江戸時代以降、東京への食糧供給地として重要な役割も果たしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちばけんさんぶたにくのみそだれやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にら	さとう ごま	
	ちばけんさんこまつなのおかか和え	かつおぶし	★こまつな ★キャベツ ★にんじん		
	ちばけんさんいわしつみれのすましじる	いわし さば	だいこん ★にんじん ねぎ しょうが		
	ちばけんさんぎゅうにゅうプリン			プリン	
16 (火)	ごはん			★こめ	649 14.5 23.4 2.0 花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーなどの、花が咲く前のつぼみを食べるアブラナ科の野菜のなかまのことです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ ルウ さとう あぶら	
	はなやさいサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー	あぶら さとう	
	ABCスープ	ベーコン	★にんじん ★こまつな ★キャベツ	マカロニ	
バニラヨーグルト	ヨーグルト				





6月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8年6月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ	
(水)	17	なすとベーコンのトマトスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ なす ★トマト ピーマン にんにく マッシュルーム	スパゲッティ オリーブオイル さとう	616 15.8 32.7 2.1	なすやトマト、ピーマンなどの夏野菜は、水分やカリウムが豊富で身体の熱を逃がしてくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ささみカツ	とりにく			こめ じゃがいも あぶら		
	コールスローサラダ		★キャベツ ★にんじん コーン		あぶら さとう		
	シークワサータルト				タルト		
(木)	18	ごはん			★こめ	632 15.8 27.9 1.6	こんにゃくは食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は、おなかの調子を整える食品です。また、満腹感を感じやすくなるため食べすぎを防ぐ働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくしゅうまい(金②)	ぶたにく	たまねぎ		しゅうまいのかわ		
	こんにゃくサラダ	わかめ	★きゅうり ★キャベツ		こんにゃく ドレッシング		
	なまあげのチリソースいため	あつあげ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ		あぶら さとう だんぷん ごまあぶら		
(金)	19	ごはん			★こめ	607 14.8 29.8 1.8	毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。「食育月間」は食育の基本理念を定めた「食育基本法」が定められた月のため、「食育の日」は食「育(いく):19」のごろ合わせです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのねぎしおやき	とりにく	しょうが にんにく ねぎ		さとう ごま ごまあぶら		
	ひじきのサラダ	ひじき ベーコン	★きゅうり ★にんじん ほうれんそう		あぶら さとう		
	とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ				
	あおうめゼリー				ゼリー		
(月)	22	おぎごはん			★こめ おおむぎ	656 14.0 24.0 0.9	6月は食中毒が増える時期です。気をつけてほしいものの1つが、水筒です。水筒を持ち帰ったら「パックン類」を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポーキングジャーどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく ★にんじん なす ★こまつな		さとう あぶら だんぷん		
	あげやさいのマリネ		かぼちゃ ★にんじん れんこん レモン		あぶら ごま さとう		
	ナイダーポンチ		ナタデココ みかん もも		かんてん ゼリー		
(火)	23	ナン			ナン	707 18.3 36.4 2.4	いんざい給食探検隊 すいかは縞模様がかっきりとしていて、ずっしりと重いものがおいしいといわれています。今日は印西産のすいかです。農家の方に感謝して、味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ゆでたまご	たまご					
	えだめめとコーンのソテー	ウインナー	えだめめ コーン		あぶら		
	ドライカレー	ぶたにく だいず	たまねぎ ★にんじん コーン パプリカ にんにく トマト りんご		あぶら ルウ		
	すいか		★すいか				
(水)	24	ごはん			★こめ	652 17.1 31.1 2.1	中華料理は料理名からどんな料理か推測できることがあります。ばんさんすうは、伴(和える)三(数字の3)糸(糸のような千切り):3種類以上の食材を千切りにした和え物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃものからあげ(低①高②)	ししゃも			だんぷん あぶら		
	ばんさんすう	たまご ハム	★きゅうり		はるさめ さとう ごまあぶら		
	プルコギふういため	ぶたにく	しょうが にんにく ★にんじん たまねぎ もやし たら		あぶら さとう ごまあぶら だんぷん		
(木)	25	ごはん			★こめ	644 15.0 30.9 1.8	今日は印西産の食材をたくさん使った献立です。梨ソースの梨は、4月の給食にでた梨ゼリーと同じく、規格外で店頭に並べない梨を活用して作ったピューレを使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのいんざいさんなしソースがけ	ぶたにく	しょうが ★なし レモン		あぶら さとう だんぷん		
	いんざいさんおかひじきのりマヨサラダ	ツナ のり	★おかひじき ★キャベツ ★にんじん ★きゅうり		マヨネーズ		
	いんざいさんやさい たっぷりみそしる	あぶらあげ いわし ぶし みそ	★キャベツ だいこん ★たまねぎ				
	あじさいゼリー				ゼリー		
(金)	26	カリカリうめごはん		うめ	★こめ	601 14.8 25.2 2.2	梅干しの酸味の正体は、疲労回復効果があるとされているクエン酸です。酸味は唾液の分泌を促すため、食欲を高める効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おやこやき	とりにく たまご	たまねぎ ★にんじん 糸みつば		あぶら		
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	きりぼしだいこん ★にんじん		こんにゃく さとう		
	いもだんごじる	あぶらあげ とりにく	だいこん こまつな しいたけ		いもだんご		
	まんてんだいず	だいず					
(月)	29	ガーリックライス		にんにく マッシュルーム	★こめ あぶら	673 16.1 33.2 1.8	にんにくやハーブなどの香料には、食欲増進の効果があります。暑い時期は食欲が低下しがちです。食欲をUPさせる食材を活用してもいいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく パジル		オリーブオイル		
	キャロットラペ		★にんじん たまねぎ レーズン		オリーブオイル あぶら さとう		
	やさいのスープに	ぶたにく	★キャベツ たまねぎ ★にんじん セロリー ブロッコリー		じゃがいも		
(火)	30	ごはん			★こめ	633 16.6 28.2 1.9	豚肉にとらは夏バテ予防にぴったりの組み合わせです。豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復の働きをし、にらのアリシンはビタミンB1の吸収を高める働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	アジフライ	あじ			パンこ あぶら		
	とうふサラダ	とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし のり	★キャベツ ★きゅうり		さとう あぶら		
	にらぶたじる	ぶたにく みそ	にら もやし ごぼう		こんにゃく		

- ★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。
- ☆ 材料は主なもので、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	641kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.4%(24.9g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.7%(22.1g)
食塩相当量	2.0g	1.9g