



令和5年6月よていこんだてひょう



【小学校】

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの				
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
1	木	ごはん	○	てつなべぎょうざ ★ナムル マーボー豆腐	ぎょうざ ぶたにく とうふ だいす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	660 27.6 20.5 2.9
2	金	むぎごはん	○	さばおろしに ★こまつなのマヨネーズあえ しすいみそのなめこじる あおうめゼリー	さば ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん えどな	だいこん たまねぎ コーン なめこ ながねぎ	こめ むぎ ゼリー	マヨネーズ	677 25.8 23.7 2.6
5	月	ごはん	○	★かいそうサラダ ハヤシソース はちみつレモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	695 20.5 17.6 1.6
6	火	こくとうパン (はちみつ)	○	あじチーズパンこやき ★ブロッコリーサラダ ポークヒンズシチュー	あじ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ トマト グリーンピース	たまねぎ コーン にんにく しょうが	パン はちみつ パンこ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	667 29.3 21.9 2.7
7	水	ごはん	○	とりにくのばいにくやき ★ほうれんそうわふうサラダ とうにゅうみそしる みずようかん	とりにく なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな にんじん	うめ キャベツ もやし えのき だいこん ながねぎ	こめ さとう でんぷん みずようかん	あぶら	669 29.4 17.5 2.9
8	木	ごはん (とりそぼろ)	○	さばあおしそさいきょうやき こもくきんぴら キャベツのみそしる	さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん えどな	ごぼう キャベツ もやし こんにゃく ながねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	644 28.9 21.4 2.6
9	金	ごはん	○	だいすどほしえびのかきあげ(てんつゆ) ★こまつなとちくわのおひたし とんじる かじゅうグミぶどう	だいす とうふ ちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ほしえび	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ グミ さとう こむぎこ でんぷん	ごま あぶら	674 25.1 20.0 1.9
12	月	ごはん (かんこくのり)	○	はるまき ★ハンバンジーサラダ ワンタンスープ	はるまき とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし ほししいたけ ながねぎ	こめ ワンタン	あぶら ごまあぶら	640 20.9 21.7 2.6
13	火	チキンライス	○	なつやさいグラタン ★げんきのでるサラダ だいこんスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー	コーン たまねぎ スッキーニ なす にんにく キャベツ きゅうり しめじ だいこん	こめ マカロニ こむぎこ さとう	オリーブオイル ごまあぶら あぶら	635 23.2 21.1 3.1
14	水	ごはん	○	いわしのさんがやき ★えだまめサラダ すましじる ちばにんじんゼリー	いわし たら とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな みつば しそ	ながねぎ しょうが えだまめ もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ ゼリー パンこ でんぷん さとう	オリーブオイル あぶら	648 29.1 19.6 3.0
15	木	千葉県民の白									
16	金	ごはん	○	ぶたどんのぐ ひやっこ(しょうゆ) さつまじる	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん こまつな	たまねぎ しらたき だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	660 32.4 19.1 3.5
19	月	ごはん	○	にらまん ビーフンいりやさいいため にくだんごスープ おこめのタルト	にらまん ツナ とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	にんじん だけのこ しょうが キャベツ ほししいたけ はくさい ながねぎ	こめ ビーフン さとう タルト	あぶら ごまあぶら	684 24.1 21.7 2.5
20	火	ごはん	○	まつかぜやき ★なっとうあえ こんさいごまじる	とりにく なっとう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが ごぼう	パンこ さとう	ごま	627 29.8 17.1 2.0
21	水	きのこ スパゲティ	○	ピンクサーモンフライ(ソース) ★おんやさいサラダ(ドレッシング) プリン	ベーコン サーモン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく エリンギ えのき ほししいたけ しめじ カリフラワー コーン	スパゲティ パンこ じゃがいも プリン	オリーブオイル あぶら	673 24.3 30.6 2.2
22	木	ごはん	○	とりつくね ★えのきだけのすのもの こまつなのみそしる れいとうアップル	とりつくね かにかま あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり えのき たまねぎ ながねぎ りんご	こめ さとう		641 25.2 19.5 1.8
23	金	むぎごはん	○	ひきにくとなつやさいカレー ★ヨーグルトサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ セロリ アロエ にんにく しょうが コーン なす ナタデココ スッキーニ パインかん みかんかん りんごかん	こめ むぎ	あぶら	664 19.7 17.7 2.2
26	月	ごはん	○	あかうおのあまじおやき くきわかめのいために にらともやしのみそしる いちごヨーグルト	あかうお ぶたにく あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	にんじん にら えどな	たけのこ もやし こんにゃく ながねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	620 30.1 17.4 3.6
27	火	よこわり まるパン	○	ハンバーグマトソース ★にんじんサラダ わかめスープ スライスチーズ	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ えのき コーン	パン さとう	ごま あぶら	681 28.9 31.1 4.2
28	水	ごはん	○	コーンシューマイ 2こ ピビンバのぐ チンゲンサイスープ れいとうみかん	シューマイ ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな チンゲンサイ	コーン にんにく しょうが たけのこ きりほしだいこん きくらげ みかん	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	679 26.4 20.3 2.5
29	木	ごはん	○	えだまめコーンかまぼこ ★ごぼうサラダ すきやきふうに こざかなつくだに	かまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん えどな	えだまめ コーン ながねぎ しらたき はくさい えのき ごぼう しょうが	こめ さとう	ごま あぶら	652 31.3 19.7 2.7
30	金	うめごはん	○	とりのからあげ ★おひたし しすいみそのとうふのみそしる	とりにく かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん えどな	うめ しょうが にんにく もやし キャベツ ながねぎ	こめ でんぷん	あぶら	682 29.6 20.4 4.0

★6月分給食費の口座振替日は、6月30日(金)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、7月分と同じ日(7月31日)に再振替をします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

エネルギー	650kcal	月平均	657
たんぱく質	21.1~32.5g		26.6
脂質	14.4~21.7g		21.0
食塩相当量	2.0g未満		2.7

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状は様々で、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

付けない

増やさない

やっつける

今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

味噌
・2日:なめこ汁
・30日:豆腐の味噌汁