

日	曜	献立	主な材料とそののはたらき * アレルゲンの標記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
2	月	セルフサンド(コッペパン メンチカツソース)牛乳 シーフードシチュー レモンドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉 豚肉、むきえび、いか 白いんげん豆、豆乳、チーズ	エリンギ、玉葱、人参 とうもろこし、パセリ、黄パプリカ キャベツ、きゅうり、レモン	パン、パン粉、小麦粉、油、じゃがいも、 米粉、ルウ、バター、生クリーム、砂糖	816 35.9 31.9 3.3
3	火	ご飯 牛乳 家常豆腐 たらとポテトのチリソース揚げ 春雨サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、鰯	にんにく、生姜、たけのこ、人参、玉葱 長葱、キャベツ、こんにゃく、にら きゅうり、もやし、とうもろこし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油 じゃがいも、春雨	864 29.9 27.7 2.3
4	水	麦ご飯 牛乳 小袋黒糖ビーンズ じゃがいもと生揚げの煮物 ししゃものレモン風味(2) きゅうりとわかめのごま和え	牛乳、豚肉、生揚げ、さつま揚げ 子持ちししゃも、わかめ、大豆	生姜、玉葱、人参、こんにゃく、レモン きゅうり、キャベツ、もやし	米、麦、油、じゃがいも、砂糖、でん粉 ラー油、ごま油、ごま、黒糖	870 33.0 31.2 2.6
5	木	シナモン揚げパン 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 ほうれん草のスパゲティサラダ ヨーグルト	牛乳、肉団子、ヨーグルト	セロリー、ズッキーニ、玉葱、人参 キャベツ、ほうれん草、とうもろこし	パン、油、砂糖、じゃがいも、スパゲティ	792 26.8 26.8 2.6
6	金	エッグチーズツナカレーライス (麦ご飯) 牛乳 キャベツとコーンのサラダ シークワーサータルト	牛乳、まぐろ、うずら卵、卵殻粉、チーズ	玉葱、人参、生姜、にんにく、トマト とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米、麦、じゃがいも、油、ルウ、米粉 砂糖、タルト	873 24.4 28.9 2.4
9	月	食パン チョコクリーム小袋 牛乳 大豆と豚肉のトマト煮 いかのアップルマリネ 野菜とマカロニのドレッシング和え	牛乳、豚肉、大豆、いか	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト りんご、レモン、きゅうり、キャベツ とうもろこし	パン、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 マカロニ、チョコレートクリーム	888 37.3 31.1 2.9
10	火	ブルコギ丼 牛乳 卵入り白玉スープ 豆入りさつま芋チップ	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、わかめ、卵殻粉 大豆	しらたき、玉葱、もやし、人参、ピーマン にんにく、生姜、長葱、とうもろこし えのきたけ	米、春雨、砂糖、ごま、ごま油、でん粉 白玉餅、油、さつま芋	877 30.6 25.7 2.1
11	水	ご飯 牛乳 フルーツミックスゼリー 呉汁 たらけち揚げ もやしとニラのピリ辛ごま和え	牛乳、鶏肉、大豆、豆腐、油揚げ、豆乳 味噌、昆布、鰯	人参、大根、しめじ、こんにゃく、長葱 生姜、もやし、にら、白菜	米、でん粉、油、砂糖、ごま油、ごま ゼリー	776 30.9 21.3 2.0
12	木	黒糖パン 牛乳 五目あんかけ麺 茎わかめと大根のサラダ 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、うずら卵、さつま揚げ くきわかめ、かたくちいわし	たけのこ、チンゲンサイ、人参、白菜 エリンギ、もやし、生姜、にんにく きゅうり、大根、こんにゃく	パン、中華麺、油、砂糖、でん粉、ごま油	810 32.7 28.3 3.1
13	金	ご飯 牛乳 にんじんゼリー 大根のそぼろ煮 揚げ鰯の蒲焼き 磯辺和え	牛乳、鶏肉、生揚げ、大豆、いわし、のり	大根、こんにゃく、人参、玉葱、枝豆 生姜、小松菜、もやし、キャベツ	米、砂糖、でん粉、油、ゼリー	783 29.5 22.8 2.1
16	月	タコライス(ご飯 タコミート 野菜ドレッシング和え) 牛乳 フォー(ライスヌードルのスープ) はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、なると	セロリー、にんにく、生姜、玉葱 こんにゃく、ピーマン、トマト、レタス キャベツ、もやし、人参、にら えのきたけ	米、油、砂糖、でん粉、ライスヌードル ゼリー	784 28.8 17.7 2.2
17	火	ご飯 牛乳 にら入り麻婆豆腐 大学芋 えのきサラダ	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、味噌、のり	生姜、にんにく、玉葱、エリンギ、長葱 人参、にら、えのきたけ、小松菜、もやし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ラー油 さつま芋、水飴	868 26.2 24.9 2.0
18	水	ご飯 牛乳 肉団子とポテトの黒酢揚げ もずく入り卵スープ 野菜炒め	牛乳、肉団子、鶏肉、鶏卵、もずく、豆腐 卵殻粉、豚肉、油揚げ	玉葱、人参、えのきたけ、キャベツ もやし、ピーマン、にんにく、生姜	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉、春雨 ごま油	822 28.6 26.8 2.1
19	木	豚肉とうずら卵のおろし煮込みうどん 蒸しパン(ココア) 牛乳 あじの南蛮漬け 野菜のカレードレッシング和え	うずら卵、豚肉、なると、油揚げ、鰹節粉 昆布、牛乳、あじ	人参、大根、しめじ、長葱、生姜、小松菜 枝豆、とうもろこし	うどん、でん粉、油、砂糖、じゃがいも 蒸しパン	787 30.7 33.5 2.4
20	金	ハヤシライス 牛乳 わかめとレタスのごまサラダ ソーダフロート風ゼリー	牛乳、豚肉、白いんげん豆、わかめ	玉葱、しめじ、人参、トマト、レタス キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖、でん粉 春雨、ごま油、ごま、ゼリー	816 24.6 20.4 1.8
23	月	ご飯 牛乳 豆乳パニラ大福 鰯のピリ辛味噌だれがけ 冬瓜入りすまし汁 茎わかめの金平	牛乳、さば、味噌、くきわかめ、 さつま揚げ、鶏肉、豆腐、油揚げ、 昆布、鰹節粉	生姜、こんにゃく、人参、冬瓜 えのきたけ、小松菜、ごぼう、長葱	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま 豆乳パニラ大福	857 31.3 31.1 2.3
24	火	ナン 牛乳 レモンヨーグルト チキンカレー フライドポテト ハーブドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、大豆粉、あおさのり ヨーグルト	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ とうもろこし、枝豆、トマト、キャベツ きゅうり、黄パプリカ	ナン、油、砂糖、ルウ、米粉、でん粉 じゃがいも	784 32.0 28.2 3.7
25	水	ご飯 牛乳 みかんゼリー 肉じゃが きびなごのフライソースかけ(2) 水菜と大根の梅ごまサラダ	牛乳、豚肉、子持ちきびなご	玉葱、人参、しらたき、さやいんげん 水菜、大根、きゅうり、とうもろこし 梅肉	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉、ごま ゼリー	815 25.3 22.0 2.4
26	木	油揚げとキャベツのオイスター丼 牛乳 春雨スープ 白玉ゼリーポンチ	牛乳、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉 豆腐、わかめ	生姜、にんにく、人参、チンゲンサイ しめじ、キャベツ、玉葱、とうもろこし 長葱、もやし、りんご、パイナップル	米、砂糖、油、でん粉、ごま油、春雨 ゼリー、白玉餅	802 27.3 18.8 1.9
27	金	カルシウムパン ブルーベリージャム 豆入りコーンクリームシチュー ハンバーグトマトソースかけ キャベツとパプリカのサラダ 牛乳	牛乳、ベーコン、鶏肉、大豆、豆乳 チーズ、ハンバーグ	玉葱、エリンギ、人参、とうもろこし パセリ、生姜、にんにく、トマト 黄パプリカ、キャベツ、きゅうり	パン、油、じゃがいも、ルウ、生クリーム 砂糖、ジャム	881 37.0 32.4 3.6
30	月	ご飯 牛乳 冬瓜とうずら卵のオイスター煮 春巻き わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳、鶏肉、豆腐、うずら卵、豚肉 わかめ	冬瓜、玉葱、しめじ、人参、枝豆 にんにく、生姜、キャベツ きゅうり、とうもろこし、こんにゃく	米、油、砂糖、でん粉、ごま油 春雨、春巻きの皮	857 26.4 33.1 2.1

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。

・魚には骨があります。注意して食べましょう。

・給食はよくんで食べましょう。

・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。

◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。

◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

エネルギー

たんぱく質

脂 質

塩 分

基 準 値

8 3 0 kcal

26.9～41.5 g

18.4～27.6 g

2.5 g未満

今月の平均値

8 3 0 kcal

3 0 . 0 g

2 6 . 9 g

2 . 5 g

◎今月の献立について ★4日「かみかみ献立」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物や口に入れた後、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、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとって良いことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物も意識して取り入れましょう。給食では4日にししゃもや大豆、わかめなどかみごたえのある食材を使います。よくかんで食べましょう。

★13日「千葉県民の日献立」

6月15日は千葉県民の日です。私たちが住んでいる千葉県は温暖な気候と豊かな自然環境に恵まれているので、様々な農畜水産物が豊富にあります。給食では13日に千葉県でよくとれるイワシやのり、キャベツ、小松菜、にんじんなどを使った献立にしました。「揚げ鰯のかばやき」や「磯辺和え」、「にんじんゼリー」などを出します。

大切なお知らせとお願い

○献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。

必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

○食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程（揚げ油、ゆで汁、調理器具等）から食物アレルギーの原因となる食材が混入する（コンタミネーション）可能性あります。

○給食センターでは以下の食品は使用しません。

ピーナッツ（落花生）、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツ

です。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性あります。

○給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。

○海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

○揚げ油は、数回続けて使用しています。

○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

★16日「タコライス」：メキシコ料理であるタコスの具をご飯にのせた料理です。給食ではトマトやスパイスでひき肉を煮込んだタコミートとレタスなどの野菜をドレッシングで和えた野菜ドレッシング和えを作ります。ご飯にのせて食べてください。