

6月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・3期分の給食費の引き落としは7/31(月)です。金額は4,800円となります。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。

2023年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う						
					あか		みどり		き		
					ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ちからやねつのもとになる		
1(木)	ごはん		アカウオのてりやき いそかあえ とうふのカレーに	645 31.7 18.8 1.95	ぎゅうにゅう アカウオ かんてん とりにく とうふ あつあげ のり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ さとう ごま てんぷん あぶら				
2(金)	チキン ライス		てづくりラザニア ブロッコリーサラダ レモンゼリー	759 29.3 22.8 2.15	ぎゅうにゅう かんてん とりにく とりレバー とうにゅうクリーム チーズ チーズ	たまねぎ にんじん オニオン えだまめ コーン にんにく しょうが マッシュルーム	あぶら じゃがいも エッグケア				
5(月)	すめ ごはん		ササミのなんぶあげ きんぴらごぼう レモンゼリー	631 30.0 16.0 1.29	ぎゅうにゅう とりにく すめ	にんじん えだまめ ごぼう こんにやく こまつな	こめ こめこ ごま さとう あぶら ゼリー				
6(火)	ゆかり ごはん		アジのなんばんつけ いためやさいのみそしる あおうめゼリー	579 21.1 15.8 2.26	ぎゅうにゅう アジ あつあげ みそ みそ	ゆかり ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう だいこん キャベツ	こめ さとう ゼリー あぶら				
7(水)	ロール ドッグ		こめこマカロニサラダ チリコンカン	680 30.8 28.1 2.09	ぎゅうにゅう チーズ 特選ウイナー とりにく とりレバー だいず レンズまめ ひよこまめ	きゅうり にんじん キャベツ コーン えだまめ にんにく たまねぎ トマト	パン こめこマカロニ エッグケア あぶら				
8(木)	ごはん		サバのみそに なっとうあえ しおとりじゃが	711 31.2 19.4 2.88	ぎゅうにゅう サバ かんてん みそ なっとう とりにく かんてん	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし にんにく たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも あぶら				
9(金)	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ごまあえ あつあげのみそしる	602 25.4 18.8 1.90	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん あつあげ みそ みそ	たまねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな	こめ あぶら ごま さとう				
12(月)	ごはん		モウカのさらざあげ みそいりどり メロン	613 26.5 17.0 1.24	ぎゅうにゅう もうかさめ こうやとうふ とりにく みそ	しょうが にんじん だいこん れんこん ごぼう メロン えだまめ しいたけ こんにやく	こめ てんぷん あぶら さとう				
13(火)	じゃこのり トースト		いもっこサラダ ミネストローネ	608 22.8 23.2 1.98	ぎゅうにゅう のり チーズ チーズ ちりめんじゃこ 特選ウイナー 特選ハム レンズまめ	えだまめ コーン キャベツ にんじん たまねぎ トマト	パン だいたマーガリン さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨ こめこマカロニ				
14(水)	ごはん		ちゅうかふうサラダ マーボードウフ	661 27.5 19.6 1.69	ぎゅうにゅう 特選ハム かんてん とりにく みそ とうふ とうふ	きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	こめ はるさめ さとう てんぷん あぶら				
16(金)	えだまめ ごはん		アジのさんがやき とんじる みずまんじゅう	664 30.6 20.3 2.08	ぎゅうにゅう アジ とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	えだまめ ねぎ コーン にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにやく	ごま てんぷん あぶら さとう みずまんじゅう				
食育の日 神奈川県郷土料理											
19(月)	いりこ なめし		がんもどき やさいあん けんちんじる ふしぎなアジサイゼリー	776 25.8 19.0 1.95	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく だいず ひじき とうふ あつあげ	たけのこ もやし にんじん コーン ごぼう だいこん こんにやく こまつな	こめ てんぷん あぶら ゼリー さとう さとう				
20(火)	ちゅうかどん (ごはん)		(ちゅうかどんのぐ) だいこんサラダ	612 22.6 18.5 1.76	ぎゅうにゅう さつまあげ うずらのたまご なると ぶたにく ツナ かつおぶし	しいたけ たけのこ はくさい にんじん たまねぎ さやいんげ だいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら てんぷん ノンエッグマヨ さとう				
北中学区統一こんだて											
21(水)	(ごはん)		じばさんドライカレー レバーとポテトのごまあえ すいか	758 32.2 21.2 1.50	ぎゅうにゅう だいず とりにく とりレバー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト スイカ コーン	こめ だいたマーガリン こめこ あぶら てんぷん じゃがいも やまいも さとう ごま				
22(木)	そうめん (そうめん)		(そうめんつゆ) とりにくのいそべあげ あつあげとだいこんのオスターソースに ミニぶどうゼリー	604 31.7 25.4 2.01	ぎゅうにゅう とりにく かんてん あおのり あつあげ	にんじん たまねぎ なす こまつな だいこん さやいんげ えだまめ きくらげ	こめ そうめん さとう てんぷん こめこ ゼリー あぶら				
23(金)	からあげ ごはん		モウカのものつけ おろしあえ ブルー	618 28.4 17.1 1.80	ぎゅうにゅう とりにく かんてん モウカサメ	にんじん えだまめ しょうが こまつな キャベツ もやし だいこん プルーン	こめ てんぷん あぶら ごま さとう				
26(月)	ごはん		とりにくのさっぱり ひじきのいそに とうふのみそしる	690 27.8 22.8 2.28	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ あつあげ わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん さやいんげ たまねぎ キャベツ	こめ さとう あぶら じゃがいも				
6月のおたんじょうびおめでとうこんだて											
27(火)	タコライス (ごはん)	ジョア ブルーベリー	(タコスミート・チップスサラダ) ゼリーヨーグルトあえ	672 24.7 16.1 1.12	とりにく だいず とりレバー チーズ ジョア ヨーグルト とうにゅうクリーム	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ コーン トマトピュ キャベツ	こめ コーンフレーク ノンエッグマヨ あぶら ゼリー				
28(水)	コッペパン		スコップグラタン しらたまポトフ	693 28.1 21.8 2.61	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうにゅうチーズ 特選ウイナー レンズまめ	たまねぎ こまつな マッシュルーム コーン れんこん にんじん キャベツ	パン こめこマカロニ じゃがいも マーガリン こめこ しらたま				
29(木)	ごはん のりのつくだに		とうふのつくねやき じゃがいものそばろに	669 28.2 17.2 2.18	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず あつあげ のりつくだに	しょうが にんじん たまねぎ こまつな	こめ てんぷん さとう じゃがいも あぶら				
30(金)	なごしごはん (ごこくまい)		ちのわかきあげ おかかあえ ソーダーゼリー	659 18.7 14.2 1.07	ぎゅうにゅう かんてん ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん れんこん えだまめ もやし こまつな キャベツ	こめ むぎ ごま あわ きび こめこ アマランサス ソーダゼリー あぶら				

**6月主な給食用
食材の産地について**

米:四街道市
牛乳:千葉県
米粉:国産
青果類
じゃがいも:
熊本県・八街市
さといも:九州
にんじん:八街市・佐倉市
だいこん:四街道市
玉ねぎ:千葉県・四街道市
ごぼう:青森県・宮崎県・群馬県
ねぎ:茨城県・千葉県
キャベツ:千葉県・茨城県
赤キャベツ:長野県・静岡県
ほうれんそう:九州
小松菜:千葉県・中国
きゅうり:千葉県
ピーマン:茨城県
赤ピーマン:韓国
しいたけ:九州
しめじ:長野県
にんにく:香川県・中国
しょうが:千葉県・中国
さつまいも:四街道市
蓮根:千葉県・茨城県
もやし:栃木県

肉・魚類
豚肉:千葉県・山形県・青森県・群馬県
鶏肉:岩手県
卵:千葉県
赤魚:アメリカ
鯖:長崎県
モウカサメ:気仙沼市
眼張:アメリカ
鱈すり身:千葉県
鱈フィレ:タイ・ベトナム

乾物類
わかめ:岩手県
のり:香川県・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。
※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	662kcal
たんぱく質	26.0g	27.3g
脂質	18.0g	19.6g
食塩相当量	2.0g	1.9g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合