

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 かんでん とうふ	アカウオ とりにく あつあげ	にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ	しょうが にんじん ほうれんそう こまつな	こめ ごま あぶら	さとう てんぷん	
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 とりにく とうにゅうクリーム チーズ	かんでん とりレバー チーズ	たまねぎ オニオン コーン しょうが	にんじん えだまめ にんにく マッシュルーム	あぶら Eggケア	じゃがいも	
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 ごぼう こまつな	えだまめ こんにやく	こめ ごま あぶら ゼリー	こめこ さとう	
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 みそ	あつあげ みそ	ゆかり たまねぎ ピーマン だいこん	ねぎ にんじん ごぼう 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 チキンナー とりにく とりにく レンズまめ	チーズ とりにく だいず ひよこまめ	きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ	にんじん コーン にんにく トマト	パン Eggケア さとう	こめこマカロニ 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 かんでん なっとう かんでん	サバ みそ とりにく	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	こまつな にんじん にんにく えだまめ	こめ じゃがいも	さとう 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 かんでん みそ	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ もやし キャベツ	しょうが にんじん こまつな	こめ ごま	あぶら 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 こうやとうふ みそ	もうかさめ とりにく	しょうが だいこん ごぼう しいたけ	にんじん れんこん えだまめ こんにやく	こめ あぶら さとう	てんぷん	
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 チーズ ちりめんじゃこ チキン	のり チーズ チキンナー レンズまめ	えだまめ キャベツ たまねぎ	コーン にんじん トマト	パン さつまいも ノンエッグマヨ こめこマカロニ	だいでマーガリン じゃがいも 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 かんでん みそ とうふ	チキン とりにく とうふ	きゅうり コーン しょうが にんじん	キャベツ にんにく ねぎ たまねぎ	こめ さとう あぶら	はるさめ てんぷん	
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 とりにく ぶたにく みそ	アジ みそ あぶらあげ	えだまめ コーン しょうが だいこん	ねぎ にんじん ごぼう こんにやく	ごま あぶら みずまんじゅう	てんぷん さとう	
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 おから だいず とうふ	とうふ とりにく ひじき あつあげ	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく	もやし コーン だいこん こまつな	こめ あぶら さとう さとう	てんぷん ゼリー	
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 うずらのたまご ぶたにく かつおぶし	さつまあげ なると ツナ	しいたけ はくさい たまねぎ だいこん	たけのこ にんじん さやいんげ きゅうり	こめ あぶら ノンエッグマヨ さとう	むぎ てんぷん 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 とりにく	だいず とりにく	にんにく たまねぎ セロリー トマト スイカ	しょうが にんじん ピーマン コーン	こめ こめこ てんぷん じゃがいも やまいも さとう ごま	だいでマーガリン あぶら じゃがいも さとう	
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 かんでん あつあげ	とりにく あおのり	にんじん なす だいこん えだまめ	たまねぎ こまつな さやいんげ きくらげ	そうめん さとう こめこ あぶら	てんぷん ゼリー	
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 かんでん モウカサメ	アジ みそ	にんじん しょうが キャベツ だいこん	えだまめ こまつな もやし ブルー	こめ あぶら さとう	てんぷん ごま	
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 ひじき とうふ わかめ	とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ	にんにく さやいんげ キャベツ	こめ あぶら	さとう じゃがいも	
6月のおたんじょうびおめでとごこんだて											
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 とりにく とりにく	だいず チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	にんじん えだまめ トマトピュ	こめ ノンエッグマヨ あぶら ゼリー	コーンフレーク	
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 とうにゅう チキンナー	とりにく とうにゅうチーズ レンズまめ	たまねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ	こまつな コーン にんじん	パン じゃがいも こめこ	こめこマカロニ マーガリン 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 だいず のりつくだに	とりにく あつあげ	しょうが たまねぎ	にんじん こまつな	こめ さとう あぶら	てんぷん じゃがいも	
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 ソーダゼリー	659 18.7 14.2 1.07	ぎゅうにゅう かんでん ちくわ かつおぶし		たまねぎ れんこん もやし キャベツ	にんじん えだまめ こまつな	こめ あわ アマランサス あぶら	むぎ こめこ ソーダゼリー	

**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