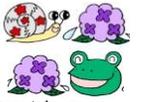


6月 よていこんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★
えいせいてきなしょくじゅうかをみにつけよう

～きゅうしょくしつからのおしらせ～

5がつのこんだてをみて、きついたひともいるとおもいますが、えほんにでてくるたべもの
がきゅうしょくでています。こたえは、「ぐりとぐらのカステラ」です。まいつき1～2ひ
ん、えほんにでてくるたべものをきゅうしょくでだしたいとおもっています。さて、こんげつ
はなんでしょう。さがしてみてください。

1がっきは4・5年生からリクエストがおおかったこんだてをとりました。

令和4年度 四街道市立和良比小学校

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき			カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報
			からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	エネルギーになる		
1(水)	ごはん とうふのハンバーグ わふうとうにゆうシチュー あおりんごゼリー		とうふ スキムミルク とりにく みそ だいず ★ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん れんこん しめじ たまねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう	こめ さつまいも パンこ あぶら さとう こめこ でんぶん	698 27.6 17.5 1.9	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
2(木)	てづくりメロンパン にくだんごスープ れんこんのごまサラダ ヨーグルト		たまご とりにく ★ぎゅうにゆう ヨーグルト	しょうが コーンにんじん ねぎ えだまめ こまつな しいたけ レタスタまねぎ キャベツ れんこん	パン でんぶん マーガリン はるさめ さとう こむぎこ	663 23.1 25.6 2.4	豚肉:千葉 青森 山形 鶏肉:岩手 ベーコン:静岡 ロースハム:静岡
3(金)	カルちゃんごはん こんさいのもの あまなつ きりぼしだいこんとこまつなごますあえ		ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゆう とりにく なまあげ ツナ	にんじん きりぼしだいこ ごぼう こまつな たけのこ なつみかん いんげん	こめ こんにやく ごま さとう あぶら でんぶん さといも	603 24.5 18.5 2.2	鯉:三陸 さごし:九州 鯖:千葉
6(月)	ごはん てづくりふりかけ ポパイサラダ ぶたにくとだいずのあげに		かつおぶし だいず こうやどうふ のり あおりのり ★ぎゅうにゆう ぶたにく	にんじん ほうれんそう たけのこ たけのこ しいたけ えのきたけ いんげん	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぶん	634 25.4 21.5 1.6	だいこん:四街道 トマト:佐倉
7(火)	ごはん なまあげのちゅうかに ちゅうかサラダ こまつなケーキ		なまあげ とうにゆう うずらたまご ★ぎゅうにゆう ひじき	にんじん いんげん たけのこ きゅうり しいたけ だいこん たまねぎ こまつな	こめ でんぶん さとう ごま あぶら ミックスこ こんにやく マーガリン	668 23.8 19.4 1.8	にんじん:八街 たまねぎ:四街道・佐倉 ズッキーニ:佐倉 れんこん:茨城
8(水)	セルフおにぎり(わかめごはん) しょうないふういもに やさいのみそごまあえ きなこプリン		わかめ とうにゆう ぶたにく スキムミルク なまあげ なまクリーム みそ きなこ ★ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ごぼう もやし しめじ ほうれんそう はくさい	こめ さとう ごま くらみつ さつまいも	604 22.4 16.7 2.1	ササリ:千葉 チンゲンサイ:千葉 茨城 パプリカ:韓国 きゅうり:千葉
9(木)	フレンチトースト メープルジャム チリコンカン ごまじゃこサラダ		★たまご だいず とりにく ちりめんじゃこ	にんにく グリンピース たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム	パン あぶら さとう ごま マーガリン こむぎこ	687 29.3 26.1 2.6	ごぼう:青森 宮崎 群馬 ねぎ:茨城 千葉 キャベツ:千葉 茨城 レタス:長野 栃木
10(金)	ごはん かつおのさらさあげ いためやさいのみそスープ ブロッコリーのおかかあえ オレンジ		かつお なまあげ チーズ みそ かつおぶし ★ぎゅうにゆう ぶたにく	しょうが ねぎ もやし オレンジ にんにく にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ きくらげ	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	652 32.1 21.1 2.4	きゅうり:千葉 はくさい:茨城 もやし:栃木 かぶ:千葉 青森
13(月)	ごはん ぶたにくのりんごソースかけ れいとみかん みそけんちんじる なのはなごまマヨネーズあえ		ぶたにく ハム とりにく ★ぎゅうにゆう とうふ みそ	★りんご にんじん たまねぎ みか だいこん しょうが ねぎ ほうれんそう にんにく こまつな なのはな	こめ こんにやく あぶら さといも さとう マヨネーズ ごま	688 29.3 23.5 2.3	さといも:千葉 宮崎 じゃがいも:八街
14(火)	しおラーメン レバーとポテトのレモンソースあえ ミルクぐずもち		ぶたにく ★ぎゅうにゆう わかめ きなこ レバー スキムミルク	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが コーン もやし	ちゅうかめん こめこ あぶら でんぶん バター さとう じゃがいも ごま	612 26.1 19.4 2.3	しめじ:長野 新潟 えのきたけ:長野 埼玉
15(水)	*** けんみんのひ ***						なつみかん:熊本 鹿児島 オレンジ:アメリカ アメリカンチェリー:アメリカ バナナ:フィリピン すいか:八街
16(木)	しょくパン りんごジャム クリームシチュー ひじきのサラダ アセロラゼリー		とりにく スキムミルク ひじき チーズ ★ぎゅうにゆう	にんじん キャベツ たまねぎ ★りんご マッシュルーム ブロッコリー	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	639 23.5 20.1 2.5	
17(金)	ごはん こうやどうふのカップやき いもだんごじる やさいチップス		こうやどうふ ツナ チーズ とりにく ★ぎゅうにゆう	たまねぎ ごぼう かぼちゃ にんじん だいこん こまつな しいたけ えだまめ ねぎ れんこん	こめ あぶら いももち さつまいも じゃがいも	699 24.2 25.9 2.0	
20(月)	ごはん さばのねぎしおあげ なっとうあえ かぶのみそじる アメリカンチェリー		わかめ なっとう みそ ★ぎゅうにゆう かつおぶし こうやどうふ	しょうが しめじ ねぎ かぶ さくらんぼ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう さとう ごま	613 26.2 19.2 2.1	
21(火)	ごはん ちんさんのマーボーどうふ はなしゅうまい フルーツポンチ		ぶたにく とうふ みそ とりにく ★ぎゅうにゆう	にんじん にんにく しいたけ ★もも ★パイナップル ★バナナ たけのこ グリンピース たまねぎ しょうが みか	こめ わんたん さとう でんぶん あぶら	697 27.9 20.4 2.0	
22(水)	むぎごはん じばさんドライカレー トマトサラダ すいか		ぶたにく だいず ★ぎゅうにゆう	にんにく なす きゅうり しょうが パセリズッキーニ たまねぎ ★すいか パプリカ にんじん コーン ★トマト	こめ あぶら あぶら じゃがいも はちみつ	631 21.5 16.4 2.1	
23(木)	ガーリックトースト クラムチャウダー えだまめサラダ オレンジ		あさり ベーコン ★ぎゅうにゆう	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ グリンピー パセリ コーン えだまめ マッシュルーム きゅうり	パン じゃがいも マーガリン こむぎこ バター さとう じゃがいも	631 26.4 22.2 2.8	
24(金)	ごはん 11ぴきのねこのコロッケ コールスローサラダ はくさいのクリームスープ		なまクリーム ベーコン ぶたにく スキムミルク おから ★ぎゅうにゆう ハム	たまねぎ コーン にんじん はくさい キャベツ ほうれんそう きゅうり しめじ パセリ	こめ パンこ じゃがいも さとう あぶら こめこ こむぎこ	678 23.7 22.4 2.2	
27(月)	みそにこみうどん とりにくのからあげ かぼちゃのマヨネーズあえ はちみつレモンゼリー		とりにく あぶらあげ みそ チーズ ★ぎゅうにゆう	しいたけ ごぼう パセリ にんじん にんにく ねぎ きゅうり しょうが こまつな かぼちゃ	うどん でんぶん あぶら マヨネーズ	633 27.3 24.7 1.9	
28(火)	ごはん さごしのびりからに はっほうさい フルーツかんてん		ぶたにく いか うずらたまご さごし ★ぎゅうにゆう	しょうが しいたけ にんじん こまつな チンゲンサイ はくさい みかん	こめ あぶら でんぶん さとう さとう	694 29.7 22.3 1.7	
29(水)	とふのこのそぼろごはん とりにくのてりやき こくしょうじる あまなつ		とりにく こうやどうふ ぶたにく みそ ★ぎゅうにゆう	にんじん にんにく しいたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが なつみかん	こめ あぶら さとう	624 32.2 19.6 2.3	
30(木)	ココアあげパン カレービーンズ チキンサラダ		ぶたにく レンズまめ だいず なまクリーム ★ぎゅうにゆう	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう コーン グリンピース	パン さとう さとう あぶら	659 25.2 26.1 2.3	

※材料名の (下線) が引いてあるものは四街道産
佐倉産・八街産の食材を使用する予定です。

※都合により、献立・材料が変更になることがあります。

※17日の「いもだんごじる」は、市内統一メニューです。

◎6月は『食育月間』です。今月は千葉県の食べ物を紹介したり、
おにぎりを作ってもらいます。お楽しみに！

※産地については、市場での納入が当日のため、最近の
出荷状況及び普段からの取引の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。



項目	平均値	基準値
エネルギー	653kcal	650kcal
たんぱく質	26.3g	21~32g
脂質	16.1%	13~20%
食塩相当量	2.2g	2g未満