

6月 よていこんだてひょう

6月4日から10日は歯と口の健康週間

丈夫な歯で、しっかりかんで食べることは、健康な生活を送るためにもとても大切です。

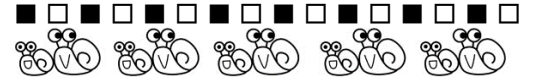
しっかりかんで食べることによって、①消化が良くなる②肥満を予防する③脳の働きが良くなる④むし歯を予防する⑤歯並びがよくなるなどのいいことがたくさんあります。



給食では「かみかみこんだて」として、かみごたえのある料理を出しています。ご家庭でも是非、かむ回数の増える食品を積極的に取り入れてください。

こんげつのもくひょう

よくかんでたべよう



令和4年6月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう			使用食材の主な産地
					あか	みどり	きいろ	
					ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	
1日(水)	ごはん		ホキのオインーズやき ちぐさあえ のっぺいじる あじさいゼリー	621 26.9 16.9 2.5	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ こんぶ とりにく とうふ	キャベツ もやし ★だいこん しいたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな ほうれんそう	こめ ごま さとう こんにやく マヨネーズ あぶら ごまあぶら さといも でんぶん	だいこん 四街道市 さつまいも 四街道市 たまねぎ 四街道市 佐倉市 トマト 佐倉市 にんじん 八街市 すいか 八街市 こまつな 八街市 千葉 茨城
2日(木)	ごはん		マーボーどうふ パンサンスー	644 26.9 19.5 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ ハム たまご	しょうが ねぎ とうもろこし にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ たら ぎゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	トマト 佐倉市 にんじん 八街市 すいか 八街市 こまつな 八街市 千葉 茨城
3日(金)	セサミトースト		れんこんのごまドレサラダ にくだんごスープ ヨーグルト	692 25.3 29.1 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト	しょうが ねぎ とうもろこし しいたけ キャベツ えだまめ にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな れんこん	パン ごま マーガリン さとう でんぶん はるさめ	じゃがいも 八街市 熊本 鹿児島 さといも 千葉 茨城 宮崎
6日(月)	かるちゃんごはん		ちくわのいそべあげ こんさいサラダ たぬきじる ぶどうグミ	693 26.9 21.9 2.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ ちくわ あおのり たまご とうふ みそ	ねぎ にんじん ごぼう れんこん えだまめ とうもろこし ★だいこん	こめ ごま あぶら こむぎこ でんぶん マヨネーズ さとう こんにやく	キャベツ 愛知 群馬 神奈川 ごぼう 青森
7日(火)	キムチチャーハン		あげごぼうサラダ たまごスープ ピーチミルクかん	627 20.5 21.2 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ かんてん	にんじん たら こまつな キムチ ねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ もも	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	ねぎ 千葉 茨城 大網白里 もやし 栃木
8日(水)	ごはん		さばのカレーやき からしあえ じゃがいもとわかめのみそしる	629 24.8 23.5 2.0	ぎゅうにゅう さば こんぶ わかめ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	こめ はるさめ ごま あぶら じゃがいも	きゅうり 群馬 埼玉 山梨 にら 栃木 れんこん 茨城 はくさい 茨城
9日(木)	シュガートースト		わかめとコーンのサラダ チリコンカン オレンジ	647 25.2 25.6 2.5	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	パン マーガリン バター さとう あぶら	チンゲンサイ 千葉 茨城 セロリー 静岡 えだまめ インドネシア グリーンピース ニュージ ランド
10日(金)	ぶたキムチどん		ぐだくさんみそしる しゃりしゃりピーンズ	634 28.4 18.5 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ だいず	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キムチ ★だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	とうもろこし タイ アメリカ たけのこ 福岡 熊本
13日(月)	ミートソーススパゲッティ		いもっこサラダ ひとくちぶどうゼリー	681 23.6 26.8 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ウインナー	パセリ しいたけ にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり	スパゲティ あぶら こむぎこ マーガリン さとう ★さつまいも じゃがいも マヨネーズ	ほうれんそう 大分 フロッコリー エクアドル 干しいたけ 大分 宮崎他 しめじ 長野 新潟
14日(火)	ごはん		いわしととりにくのさんがやき みそけんちんじる ポパイサラダ パナナ	623 27.9 16.9 2.6	ぎゅうにゅう いわし とりにく たまご みそ のり とうふ こんぶ	ねぎ たまねぎ しょうが ほうれんそう えのきたけ にんじん ★だいこん こまつな パナナ	こめ でんぶん ごま さとう あぶら さといも こんにやく	えのきたけ 長野 埼玉 エリンギ 長野 鳥取 マッシュルーム 千葉 茨城他 しょうが 中国
16日(木)	コッペパンいちごジャム		とりにくとマカロニのクリームに こまつなとポテトのサラダ れいとうみかん	691 25.4 23.7 2.1	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	たまねぎ にんにく しめじ フロッコリー えだまめ こまつな みかん	パン ジャム さとう あぶら じゃがいも なまクリーム こむぎこ バター マカロニ	にんにく 中国 大豆 千葉 北海道 グループ フルーツ イスラエル
17日(金)	ごはん		レバーのピリからあげ とうふのちゅうかスープ	633 21.8 18.7 1.9	ぎゅうにゅう ぶたレバー とうふ	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん たけのこ チンゲンサイ えのきたけ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	オレンジ アメリカ パナナ フィリピン 米 四街道市 米粉 日本
20日(月)	ごはん		わふうハンバーグ いなかじる ほうれんそうのおひたし アップルシャーベット	659 29.9 19.6 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご みそ こんぶ かつおぶし あぶらあげ	★たまねぎ しめじ えのきたけ もやし ねぎ ほうれんそう にんじん ★だいこん ごぼう りんご	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん さといも こんにやく	えのきたけ 長野 埼玉 エリンギ 長野 鳥取 マッシュルーム 千葉 茨城他 しょうが 中国
21日(火)	きなこあげパン		ポテトサラダ ミネストローネ	653 23.9 22.7 2.9	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ハム	にんにく ★たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ きゅうり とうもろこし	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	イナダ 日本 かつお 三陸 ホキ ニュージ ランド
22日(水)	ビビンめん		あげぎょうざ フルーツあんじん	627 23.3 25.6 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご ぎょうざ	しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな にんじん パナナ パインアップル みかん もも	うどん あぶら さとう ごま でんぶん	さば アイスランド だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 瀬戸内海 ひじき 大分 愛媛他
23日(木)	ごはん		イナダのてりやき さわやかゼリー キムチなっとうあえ とうふのみそしる	675 31.6 21.6 2.3	ぎゅうにゅう イナダ なっとう かつおぶし こんぶ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん もやし キムチ ★たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま でんぶん	産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引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ものについては、市場に出回りにません。
24日(金)	むぎごはん		旭中学校区 統一献立 じばさんチキンカレー だいこんツナサラダ すいか	677 23.0 19.2 2.3	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	にんにく しょうが ★たまねぎ にんじん トマト きゅうり ★だいこん すいか	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン マヨネーズ	
27日(月)	ごはん		かつおのなんばんづけ にくじゃが オレンジ	689 29.7 18.6 2.1	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが きゅうり ねぎ しいたけ にんじん ★たまねぎ さやいんげん オレンジ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも しらたき	
28日(火)	はちみつトースト		にんじんサラダ クラムチャウダー グレープフルーツ	657 22.1 24.8 2.2	ぎゅうにゅう あさり ベーコン チーズ ツナ	★たまねぎ にんじん きゅうり セロリー グレープフルーツ	パン マーガリン バター はちみつ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	
29日(水)	ごはん		ザンギ ごまあえ いもだんごじる	624 25.1 17.8 2.3	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	にんにく しょうが こまつな ほうれんそう もやし キャベツ にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	
30日(木)	チキンライス		こまつなサラダ コンソメスープ はちみつレモンゼリー	623 22.1 14.7 2.7	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	★たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし しめじ グリーンピース こまつな きゅうり キャベツ セロリー	こめ バター マヨネーズ あぶら マカロニ	

《今月の地場産物》 材料名の★マークが四街道産です。今月は、だいこん、さつまいも、たまねぎです。お米は四街道産のコシヒカリです。※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。



	平均値	基準値
エネルギー	652kcal	650kcal
たんぱく質	25.4g	21~32g
脂質	16%	13~20%
	21.3g	14~21g
	29%	20~30%
食塩相当量	2.4g	2g未満