

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しゅうかんをみにつけよう

*****お知らせ*****

第2期の給食費は、4800円です。
納付期限は、6月30日(月)までですので、指定した口座への準備をお願いします。
各ご家庭から納入いただいた給食費は、食材に充てられます。子どもたちに安心安全な給食を提供できるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和7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	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		
2(月)	ごはん とりにくのやくみソースがけ ぶどうゼリー やさいのうめのりあえ うましおとうにゅうみそしる		とりにく こんぶ ソーセージ わかめ のり みそ なまあげ ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう	しょうが こまつな にんにく うめ きゅうり ねぎ えのきたけ キャベツ もやし だいこん にんじん	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	688 27.5 21.9 2.1	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
3(火)	スパゲティナポリタン いかメンチカツ いもっこそらダ		ぶたにく ★チーズ ソーセージ いか ★えび ★ぎゅうにゅう	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲティ マヨネーズ あぶら じゃがいも さつまいも	612 24.5 22.7 2.4	豚肉:岩手 青森 千葉 鶏肉:岩手 レバー:茨城
4(水)	★むしばよぼうしょう!メニュー★ ごはん ジャジャンドーフ こまつなのナムル ヨーグルト		ぶたにく いか なまあげ ★ヨーグルト みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし にんじん こまつな しいたけ にんにく ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	620 26.1 17.6 2.1	ハム:デンマーク メキシコ ベーコン:デンマーク メキシコ
5(木)	セサミトースト ポークビーンズ ツナとりのサラダ		★だいたいのり ぶたにく ツナ ★ぎゅうにゅう	にんにく こまつな きゅうり しょうが キャベツ こまつな たまねぎ ブロッコリー にんじん グリンピース	★パン マーガリン さとう ごま	644 27.8 25.0 2.6	いわし:千葉 鶏肉:岩手 千葉 えび:インド パキスタン すけそうだら:ロシア
6(金)	★うんどうかい、がんばろう!メニュー★ ハヤシライス やさいコロッケ てつちよきんサラダ		ぶたにく ソーセージ ★とうにゅう ひじき ★ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんにく こまつな しょうが にんじん しめじ グリンピース	こめ さとう あぶら こむぎこ マーガリン	684 21.5 22.3 2.3	だいこん:四街道 千葉 たまねぎ:四街道
7(土)	*** うんどうかい ***						にんじん:八街 佐倉 キャベツ:千葉 茨城 ねぎ:千葉 茨城 パセリ:千葉 茨城
9(月)	*** ふりかえきゅうじつ ***						きゅうり:千葉 ピーマン:千葉 茨城 はくさい:千葉 茨城 ごぼう:青森 鹿児島
10(火)	ごはん はっぼうさい はるさめサラダ きなこプリン		きなこ なまクリーム ★とうにゅう ★えび ソーセージ かまぼこ いか ★スキムミルク ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご	にんじん きゅうり にんにく たまねぎ もやし きぬさや はくさい こまつな たけのこ しょうが	こめ さとう あぶら くらみつ でんぶん はるさめ	640 28.5 18.8 1.9	チンゲンサイ:千葉 もやし:栃木 だいずもやし:栃木 セロリ:長野
11(水)	えだまめごはん ちぐさやき こんさいのごまじる はちみつレモンゼリー		★たまご あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	えだまめ にんにく にんじん ごぼう いんげん だいこん ねぎ ★レモン こまつな	こめ あぶら さとう ごま	627 24.7 18.6 2.3	さといも:宮崎 千葉 じゃがいも:八街 佐倉 長崎
12(木)	コッペパン ブルーベリージャム シーフードシチュー チキンサラダ パナナ		ソーセージ あさり いか ★スキムミルク ★えび ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう とりにく	にんじん パセリ しめじ コーン キャベツ はくさい きゅうり たまねぎ ★パナナ	★パン さとう ブルーベリージャム じゃがいも あぶら	619 28.6 17.1 2.1	しめじ:長野 新潟 えのきたけ:長野 埼玉 きくらげ:四街道
13(金)	★よつかいどうしないうといつメニュー★ ごはん いわしのかばやき ごまあえ だんごじる オレンジゼリー		いわし みそ ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	しょうが だいこん こまつな もやし ねぎ ほうれんそう にんじん にんにく ★オレンジ コーン	こめ ごま でんぶん ★バター あぶら さとう	607 22.7 17.4 2.0	オレンジ:アメリカ あまなつ:熊本 パナナ:フィリピン すいか:八街 かわちばんかん:愛媛 高知
16(月)	ごはん ピンパ トックスープ ヨーグルト		ぶたにく とりにく みそ ★ヨーグルト ★たまご ★ぎゅうにゅう	にんにく こまつな しょうが しいたけ もやし ねぎ にんじん だいずもやし はくさい	こめ トック あぶら さとう ごま	624 24.9 16.5 2.4	オレンジ:アメリカ あまなつ:熊本 パナナ:フィリピン すいか:八街 かわちばんかん:愛媛 高知
17(火)	ごはん たらのおいネーズやき もやしのごますあえ いもにじる プリン		たら みそ ぶたにく なまあげ ★ぎゅうにゅう	もやし だいこん こまつな ごぼう きゅうり ねぎ にんじん	こめ ごま マヨネーズ さといも さとう こんにゃく あぶら	630 27.3 17.4 2.1	
18(水)	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい ちゅうかサラダ		ぶたにく ひじき とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	にんじん だいこん にんにく しいたけ しょうが たけのこ きゅうり たまねぎ こまつな	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	613 24.9 20.0 2.5	
19(木)	きなこあげパン にくだんごスープ こまつなのイタリアンサラダ		きなこ ソーセージ とりにく ツナ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ねぎ こまつな しいたけ コーン キャベツ たまねぎ	★パン はるさめ さとう あぶら でんぶん	604 25.8 21.5 2.4	
20(金)	セルフおにぎり(わかめごはん) いそかあえ とりにくのガーリックあげ とんじる オレンジ		わかめ ぶたにく とりにく とうふ のり みそ ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんにく もやし ★オレンジ しょうが ごぼう ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん こまつな しいたけ だいこん	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ こんにゃく でんぶん	622 27.3 20.3 2.4	
23(月)	ごはん まつかぜやき さんしょくあえ とうふとねぎのみそしる あまなつ		とりにく かつおぶし ★だいたいのり みそ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんにく ねぎ キャベツ しょうが にんじん こまつな ★あまなつ	こめ パンこ さとう ごま	617 30.8 17.6 2.3	
24(火)	ちゅうかうどん レバーとポテのレモンソースあえ こめこのキャロットケーキ		ぶたにく レバー ★うずらたまご ★とうにゅう いか ★ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんじん ★レモン きくらげ チンゲンサイ	うどん こめこ でんぶん さとう あぶら マーガリン ごま じゃがいも ことぎこ	637 23.5 23.7 2.3	
25(水)	★よつかいどうちゅうがっこうく とういつこんだて★ じばさんカレーライス げんきサラダ すいか		とりにく ちりめんじゃこ ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	にんにく グリンピース しょうが ★りんご たまねぎ キャベツ だいこん にんじん きゅうり ★すいか	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	634 22.9 15.5 2.3	
26(木)	セルフホットドック(てづくりソーセージ) キャベツのサラダ こめこのチャウダー		ぶたにく ツナ とりにく ソーセージ レバー あさり ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう ★スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ きゅうり キャベツ	★パン じゃがいも パンこ こめこ さとう あぶら	696 34.8 24.7 2.7	
27(金)	ごはん ちくぜんに ほうれんそうのなつとうあえ てづくりレモンケーキ		とりにく ★たまご なつとう かつおぶし ★ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たけのこ たまねぎ こまつな ごぼう もやし ほうれんそう しいたけ ねぎ ★レモン	こめ さとう あぶら こんにゃく さといも	681 24.0 19.8 1.7	
30(月)	ひじきごはん とりにくのペキンダックふう こくしょうじる かわちばんかん		とりにく みそ ★だいたいのり あぶらあげ ぶたにく ★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな しいたけ ごぼう だいこん ねぎ ★かわちばんかん	こめ はちみつ しらたき さといも さとう こんにゃく あぶら	618 28.0 17.0 2.9	

※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。
※13日の「いわしのかばやき」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や旬の食べ物を紹介したいと思います。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	636kcal	650kcal
たんぱく質	26.3g 16.5%	21~32g 13~20%
脂質	19.8g 28.0%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満