



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です

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7年6月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしよく	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	
2日(月)	きつねうどん		みそポテト しらたまのあべかわ	610 20.9 20.3 2.3	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ きなこ	★だいこん ながねぎ たまねぎ	うどん じゃがいも さとう こむぎこ しらたま	だいこん 四街道市 さつまいも 四街道市 たまねぎ 佐倉市
3日(火)	ごはん		なまあげのオイスターソースいため からしあえ みかんミルクかん	607 23.2 17.7 1.41	ぎゅうにゅう とりにく かんでん なまあげ	はくさい にんじん もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ ごま	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
4日(水)	ごはん		とりのレモンあげ とんじる きりぼしだいこんとちくわのサラダ	617 30.2 18.3 2.41	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ はくさい	こめ でんぶん さとう ごま	じゃがいも 八街市 熊本 鹿児島 千葉 茨城
5日(木)	ガーリック トースト		とりにくのクリームに れんこんとえだまめのサラダ	699 24.7 30 1.95	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ	パン あぶら マーガリン じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム さとう マカロニ	さといも 宮崎 キャベツ 愛知 群馬 神奈川 ごぼう 青森
6日(金)	ひじきごはん		さかなのぱんこやき ごもくきんびら フルーツしらたま	673 27.8 22 2.16	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ	にんじん えだまめ レモン いんげん	こめ マヨネーズ さとう ごま にんにく しらたま	ねぎ 千葉 茨城 もやし 大網白里 栃木 きゅうり 群馬 埼玉 山梨
9日(月)	ごはん		マーボーどうふ はるさめサラダ かみかみグミ	617 24.8 16.8 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ ロースハム ゼラチン	にんじん しょうが もやし しいたけ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま	にら 栃木 れんこん 茨城 はくさい 茨城
10日(火)	ごはん		ぶたにくのしょうがいため すいとんじる ごまあえ ヨーグルト	645 27.4 14.4 2.48	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん はくさい ねぎ キャベツ	こめ さとう こむぎこ ごま にんにく ごま	チンゲンサイ 千葉 茨城 セロリ 静岡 えだまめ インドネシア
11日(水)	ごはん		あじととりにくのさんがやき たまねぎのすましじる あげごぼうのごまあえ	628 27.4 18.8 2.09	ぎゅうにゅう あじ とりにく わかめ とうふ みそ たまご	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな	こめ でんぶん さとう ごま	グリーンピース ニュージー ランド とうもろこし タイ アメリカ
12日(木)	ビビンバ		コーンいりわかめスープ マンゴーアセロラゼリー	605 22.8 18.4 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ わかめ	にんじん もやし ほうれんそう コーン	こめ あぶら さとう ごま	ほうれんそう 大分 ブロッコリー 中国 干しいたけ 大分 宮崎他 しめじ 長野 新潟
13日(金)	セルフ フィッシュ バーガー		こまつなサラダ ABCスープ	652 30.1 22.1 2.99	ぎゅうにゅう ホキ ツナ とりにく たまご	にんじん こまつな しめじ レモン	パン あぶら マーガリン パンこ マヨネーズ ABCマカロニ	えのきだけ 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
15日(日)	県民の日							にんにく 中国 大豆 千葉 北海道 グレープフルーツ イスラエル
16日(月)	ごはん		ちばけんのおすすめグルメ(いわしのかばやき) いわしのかばやき なめこじる しめじあえ	644 27.3 25.2 2.61	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ とうふ	にんじん ねぎ はくさい なめこ ほうれんそう	こめ ごま あぶら	マーガリン さとう
17日(火)	わかめごはん		つくねやき しらあえ バナナ	628 24.9 21.3 1.71	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ぶたレバー とうふ わかめ	にんじん ほうれんそう しめじ バナナ	こめ ごま さとう でんぶん パンこ にんにく	あぶら さとう ごま
18日(水)	ごはん		いりどりに みそけんちんじる じゃこサラダ	612 29.5 16.1 2.12	ぎゅうにゅう とりにく 大豆 とうふ ちりめん みそ あぶらあげ	にんじん ★だいこん ごぼう コーン ほうれんそう	こめ にんにく さとう ごま	あぶら さとう さといも
19日(木)	みそラーメン		ししゃものからあげ チキンサラダ こめこのチョコマフィン	686 24.6 29.1 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく みそ とうにゅう こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	にら だいずもやし にんにく しょうが	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう こめこ
20日(金)	やきカレー ドリア		とうがんのスープ ひとくちぶどうゼリー	589 23.8 21.7 2.52	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく	にんじん ピーマン しょうが パセリ	★たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく	こめ ごまあぶら でんぶん
23日(月)	ごはん		ユーリンチー ツナとコーンのサラダ とうふのちゅうかスープ	603 27.4 19.2 2.33	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ツナ	にんじん ごぼう にら コーン ほうれんそう	れんこん ★たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう ごまあぶら
24日(火)	ぶたどん		のりマヨサラダ マスカットゼリー	626 23.1 15.3 1.94	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん しょうが トマト パセリ	にんにく ★たまねぎ マッシュルーム とうがん	こめ あぶら さとう しらたき マヨネーズ
25日(水)	シュガー トースト		チリコンカン コールスローサラダ	638 26.7 24 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん コーン ★たまねぎ	トマト パセリ キャベツ	パン さとう バター あぶら マーガリン
26日(木)	ごはん		さばのたつたあげ いそかあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる	660 24.4 27.8 2.4	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん ★たまねぎ ねぎ	こめ ごま でんぶん あぶら	
27日(金)	あさひちゅうがっこうく とういつこんだて		きくらげサラダ すいか	654 23.2 20.6 1.98	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とりにく	にんにく ★たまねぎ にんじん きくらげ しょうが グリーンピース ズッキーニ トマト スイカ ★だいこん	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	マーガリン じゃがいも ごま あぶら
30日(月)	チャーハン		ミニはるまき ワンタンスープ フルーツポンチ	667 24.6 21.1 3.02	ぎゅうにゅう やきぶた エビ ぶたにく たまご	にんじん ★たまねぎ ピーマン みかん	しいたけ もやし にら レモン パイナップル	こめ さとう ごまあぶら あぶら ワンタン

《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、たまねぎ(16日以降)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。

