



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。
ぜひ、ご家庭でもかむ回数の増える食品を
積極的に取り入れてください。

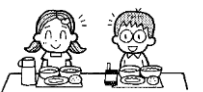
■□■□■□■□■□■□■□■□
こんげつのもくひょう
よくかんでたべよう



■□■□■□■□■□■□■□■□
令和8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(月)	ジャージャーめん		あげぎょうざ フルーツあんにん	654 24.6 23.0 2.9	ぎゅうにゅうぎょうざ ぶたにくだいず みそ	にんじんしいたけ たけのこきゅうり もやしにんにくしょうが みかんももパイナップル	らーめんあぶら でんぶんさとう あんにんどうふ	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
2日(火)	ウインナーピラフ		タンドリーチキン カラフルサラダ はちみつレモンゼリー	612 20.3 20.6 2.7	ぎゅうにゅうウインナー とりにくヨーグルト チーズ	にんじんたまねぎ しめじコーン えだまめにんにく しょうがブロッコリー	こめあぶら バターさとう ゼリー	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(水)	ごはん		てづくりはなシュウマイ ポテトツナサラダ ちゅうかわかめスープ	616 23.0 19.5 2.6	ぎゅうにゅうぶたにく とりにくだいず ツナ わかめ	たまねぎきくらげ しいたけしょうが にんじんきゅうり キャベツえのきたけ	こめでんぶん じゃがいもマヨネーズ ごまあぶらごま	じゃがいも 八街市 熊本 鹿児島 さといも 千葉 茨城 宮崎
4日(木)	きつねごはん		しゃりしゃりピーンズ とんじるあまなつ	685 29.1 23.1 2.6	ぎゅうにゅうあぶらあげ とりにくだいず ぶたももにくとうふ みそ	にんじんしいたけ だいこんごぼう ねぎキャベツ こまつなあまなつ	こめさとう ごまでんぶん あぶらこんにやく	キャベツ 愛知 群馬 神奈川 ごぼう 青森
5日(金)	セサミトースト		クラムチャウダー じゃこサラダ	659 22.5 27.3 2.2	ぎゅうにゅうベーコン ちりめんじゃこ チーズ	たまねぎにんじん キャベツコーン ミニトマトきゅうり ほうれんそうゆず	パンごま バターマーガリン さとうじゃがいも あぶらこむぎこ	ねぎ 千葉 茨城 もやし 大網白里 栃木
8日(月)	ビビンバ		トックスープ バナナ	648 24.5 18.8 2.9	ぎゅうにゅうみそ たまごぶたにく わかめ	にんじんもやししょうが にんにくたまねぎ ほうれんそうキャベツ だいこんバナナ	こめあぶら さとうごま とつくでんぶん ごまあぶら	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(火)	ごはん		いかのレモンあげ きりぼしだいこんとちくわのサラダ あすかじる	617 25.9 19.1 2.3	ぎゅうにゅういか ちくわとりにく あぶらあげみそ	きりぼしだいこんごぼう にんじんきゅうり はねぎキャベツ レモン	こめでんぶん あぶらさとう ごま	チンゲンサイ 千葉 茨城 セロリー 静岡県 えだまめ インドネシア
10日(水)	ごはん		とりのてりやき ひじきのいなか とうふのみそしる かみかみグミ	644 28.3 20.5 2.3	ぎゅうにゅうとりにく ひじきあぶらあげ とうふわかめ みそ	しょうがにんじん えだまめたまねぎ しいたけねぎ	こめさとう こんにやくあぶら	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
11日(木)	ごはん		マーボーどうふ ちゅうかサラダ ぶどうゼリー	641 25.5 18.4 2.3	ぎゅうにゅうぶたにく だいずとうふ みそわかめ	たまねぎしょうが にんじんほうれんそう たけのこしいたけ きゅうりトマトコーンにらねぎ	こめあぶら さとうでんぶん ごまあぶらはるさめ ゼリー	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
ちばけんのおすすめグルメ				624 32.5 18.4 2.9	ぎゅうにゅうあぶらあげ とりにくあじ とうふみそ かつおぶし	しいたけごぼう にんじんねぎ たまねぎしょうが キャベツなめこ	こめあぶら さとうでんぶん ごま	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
12日(金)	たかつのとりめし		あじとりにくのさんがやき きやべつのおかかあえ なめこじる					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 オレンジ アメリカ バナナ フィリピン 米 四街道市 米粉 佐倉市 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 イナダ 岩手 いわし 千葉 鮭 北海道 ペルーいか ペルー さば 長崎 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
15日(月)	けんみんのひ							
16日(火)	ごはん		ぎせいどうふ すのものたまねぎのみそしる みずまんじゅう	653 26.8 18.0 2.5	ぎゅうにゅうぶたにく ひじきとうふ たまごわかめ あぶらあげみそ	にんじんしいたけ ねぎほうれんそう キャベツきゅうり だいこんたまねぎ	こめあぶら さとう	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、市場に出回りませ ん。
17日(水)	セルフゆかりおにぎり		ちくわのいそべあげ ごまあえ じゃがいものそぼろに	650 23.8 18.8 2.7	ぎゅうにゅうちくわ あおのりぶたにく	ゆかりのり ほうれんそうもやし キャベツにんじん たまねぎしいたけ	こめこむぎこ でんぶんあぶら ごまさとう じゃがいもしらたき	
18日(木)	ピザトースト		A B C スープ あじさいポンチ	607 21.2 21.5 2.4	ぎゅうにゅうチーズ ウインナーとりにく	たまねぎキャベツ ピーマンにんじん コーンセロリー パセリももパイナップル	パンさとう あぶらゼリー	
19日(金)	ごはん		さばのカレーやき いそかあえとうがんのスープ ピーチミルクかん	623 24.4 23.2 2.3	ぎゅうにゅうさば きざみのりとりにく だいずわかめ かんてん	にんにくしょうが キャベツほうれんそう こまつなにんじん とうがんもやしもも	こめごま ごまあぶらでんぶん さとう	
22日(月)	ごはん		ユーリンチー こんさいサラダ ちゅうかたまごスープ	653 26.6 22.9 2.3	ぎゅうにゅうとりにく たまごみそ わかめ	ねぎしょうが にんにくごぼう にんじんだいこん えだまめコーン	でんぶんごまあぶら こめあぶら さとうマヨネーズ ごま	
23日(火)	ごはん		さかなのゆずみそやき こまつなのおひたし けんちんじるヨーグルト	600 28.3 14.6 2.1	ぎゅうにゅうあかうお みそかつおぶし とうふあぶらあげ ヨーグルト	ゆずこまつな ごぼうにんじん しいたけだいこん ねぎ	こめさとう ごまじゃがいも	
24日(水)	シュガートースト		チキンピーンズ ブロッコリーサラダ	681 27.6 23.9 2.7	ぎゅうにゅうとりにく だいずツナ	たまねぎにんじん しめじブロッコリー コーントマト	パンバター あぶらさとう じゃがいも	
25日(木)	ごはん		レバーのごまあえ たぬきじる みしょうかん	669 25.1 19.2 2.0	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげとうふ みそ	しょうがにんじん にんじんだいこん ごぼうねぎ みしょうかん	こめじゃがいも でんぶんあぶら ごまこんにやく さとう	
26日(金)	ペンネアラビアータ		ぶたしゃぶサラダ こめこのチョコマフィン	614 21.1 26.0 1.7	ぎゅうにゅうチーズ ぶたにくとうにゅう	にんじんたまねぎ しめじパセリ こまつなキャベツ トマトだいこん	マカロニ さとうあぶら こめごま	
29日(月)	ごはん		チンジャオロース とうふのちゅうかスープ アセロラゼリー	604 22.3 17.8 2.4	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ	にんにくしょうが にんじんだけのこ たまねぎピーマン えのきたけチンゲンサイ	こめあぶら さとうでんぶん ごまあぶらゼリー	
旭中学校区 統一こんだて				642 19.3 19.7 1.6	ぎゅうにゅうチーズ とりにくツナ	にんじんたまねぎ コーンにんにく しょうがきゅうり だいこんすいか	こめじゃがいも あぶらこむぎこ マーガリン さとうマヨネーズ	
30日(火)	じばさんカレー		だいこんとツナのサラダ すいか					

※ 米は四街道産の米です。
※ 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	638kcal	650kcal
たんぱく質	24.8g 16%	21~32g 13~20%
脂質	20.6g 29%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満