



# 令和6年6月予定献立表



★6月の給食目標★  
衛生的な食習慣を身につけよう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市 十栗市
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	米粉	四街道市
3月	カレーピラフ	ブロッコリー-サラダ きのこのクリームスープ マスカットゼリー	鶏肉 ツナ ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー さやいんげん ハセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース エリンギ しめじ たまご茸	米 麦 砂糖 マスカットゼリー	サラダ油 マーガリン 生クリーム	777	3.2	鶏肉	岩手県	
4月	☆勝負に勝つ(カツ)！ ソース勝つ丼(麦ご飯)	☆体育祭応援献立 ソースかつ おかか和え 炒め野菜のみそ汁 ひとくちみかんゼリー	豚肉 卵 生揚げ みそ 大豆 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ もやし ねぎ にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖 みかんゼリー	大豆油 ごま油 ごま	892	3.1	鶏肉	岩手県	
5月	🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓 体育祭(お弁当の用意をお願いします) 🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓										鶏肉	岩手県	
6月	ビビンめん(うどん)	春巻き ビビンめんの具 ピーチミルクかん	豚肉 大豆 卵 みそ 大豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん 江戸菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく 生姜 葱	うどん 春雨 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	843	3.3	鶏肉	岩手県	
7月	タコライス(麦ご飯)	タコライスの肉(肉炒め・野菜&ワタソ)	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 大豆 卵 豆腐	牛乳 チーズ ヨーグルト もずく	にんじん トマト 小松菜 ピーマン	玉ねぎ レタス ねぎ にんにく	米 麦 ワタソの皮 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油	799	2.7	鶏肉	岩手県	
10月	ご飯	魚(たら)のマヨネーズ焼き 五目豆 根菜のごま汁	たら 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ハセリ	玉ねぎ コーン たけのこ 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸 枝豆	米 さつま芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	879	2.3	鶏肉	岩手県	
11月	麦ご飯	いかのねぎソースかけ にらともやし中華和え ジャジャン豆腐	いか 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	821	2.9	鶏肉	岩手県	
12月	🍓🍓🍓🍓🍓🍓 定期テスト(テスト後、下校となります。給食はありません。) 🍓🍓🍓🍓🍓🍓										鶏肉	岩手県	
13月	セサミトースト	ひじきのマリネ チキンピーズシチュー 河内ばんかん	鶏肉 ハム 大豆 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク ひじき	にんじん さやいんげん トマト	きゅうり 大根 玉ねぎ にんにく 生姜 河内ばんかん	パン じゃが芋 砂糖	サラダ油 マーガリン ごま	852	3.1	鶏肉	岩手県	
14月	ご飯	さばのおろしソースかけ 切干大根のごま和え 手作りするいとん汁	さば ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	大根 切干大根 大根 きゅうり ねぎ キャベツ	米 米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 小麦粉	大豆油 ごま	854	2.4	鶏肉	岩手県	
17月	キムチチャーハン	元気の出るレバー みそワタソスープ ひとくちヨーグルトゼリー	豚肉 豚しほ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ねぎ キムチ もやし 干し椎茸 にんにく 生姜	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 ワタソの皮 ヨーグルトゼリー	大豆油 ごま油	814	3.6	鶏肉	岩手県	
18月	ハヤシライス(ご飯)	トマトのサラダ ハヤシシチュー ブルーベリーミルクゼリー	豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ハセリ	玉ねぎ にんにく グリーンピース ブルーベリー	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 生クリーム	892	2.6	鶏肉	岩手県	
19月	全国おいしいもの巡り ~千葉県~ ご飯	いわしのさんが焼き 野菜とツナのマヨネーズ和え 千葉のめぐみみそ汁	いわし 豚肉 大豆 みそ ツナ 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 コーン キャベツ 大根	米 砂糖 さつま芋 でん粉 小麦粉	大豆油 マヨネーズ ごま	885	2.6	鶏肉	岩手県	
20月	ジャージャーめん(中華麺)	揚げ餃子 チョレギサラダ ジャージャーめんの具 ミルクココアゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ きゅうり ねぎ にんにく 生姜	中華めん 小麦粉 小豆粉 でん粉 ごま油 生クリーム	大豆油 サラダ油 ごま油	875	3.8	鶏肉	岩手県	
21月	ご飯	魚(にしん)のピリ辛ソースかけ ごま和え 鶏肉とさつま芋のうま煮 オレシジ	にしん 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜 グリーンピース オレシジ	米 さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	876	2.1	鶏肉	岩手県	
24月	★1年生校外学習(1年生給食なし) ビビンバ(麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 手作り豆腐団子スープ 杏仁風ゼリー(みかんとパイン入り)	豚肉 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし 玉ねぎ えのき茸 にんにく 干し椎茸 エリンギ ねぎ みかん パイン	米 麦 白玉粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	857	2.8	鶏肉	岩手県	
25月	☆旭中学校区統一献立 地場産 カレーライス(麦ご飯)	地場産チキンカレー 大根のおかか和え すいか	鶏肉 ツナ かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ 大根 生姜 きゅうり にんにく すいか	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン ごま	829	2.7	鶏肉	岩手県	
26月	ご飯	魚(あじ)の竜田揚げ ごまドレッシング和え みそけんちん汁 シャリシャリピーズ	あじ 大豆 ハム 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ 大根 にんにく 生姜 ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	865	2.8	鶏肉	岩手県	
27月	ピザトースト	にんじんサラダ お豆のクリームスープ アセロラゼリー	ベーコン ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん ピーマン トマト ハセリ	玉ねぎ きゅうり セロリ コーン マッシュルーム	パン 小麦粉 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 マーガリン	859	3.1	鶏肉	岩手県	
28月	韓国風手巻き寿司(麦ご飯)	手巻き寿司用玉子焼き 手巻きのり 豚肉と野菜の韓国風炒め キャベツの中華風スープ ヨーグルト	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん 江戸菜 小松菜	切干大根 もやし キャベツ ねぎ えのき茸 にんにく 生姜	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	851	2.5	鶏肉	岩手県	

\*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は、「食育(19)の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもたちの健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。ぜひご家庭でも、ふだんの食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。

### 「旭中学校区統一献立」

6月25日の給食は、旭小・山梨小・みそら小・吉岡小・旭中が同じ献立となっています。地場産物をたくさん取り入れたおすすめ給食です！給食を通して、私たちの住んでいる四街道市、そして千葉県についてもっと知り、ふるさとの味をあげましょう。



### 学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量	2.5g未満
1か月の平均	
エネルギー	851kcal
たんぱく質	33.8 g 15.9 %
脂質	28.1 g 29.7 %
食塩相当量	2.9g



歯は、一生使う大切なものです。虫歯などの歯の病気になると、食べ物をよくかむことができなくなり、からだに必要な栄養を十分とれなくなります。しょうぶ歯をつくるためには、「歯磨きをする」とはもちろんですが、「甘いものを食べすぎない」、「よくかんで食べる」とも大切です。6月の給食は、よくかんで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。ひとくち最低15回、目指せ30回、よくかむことを実践しましょう！