

今月の目標【清潔・衛生を心掛けよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2年生は、3～6日は林間学校および代休のため給食はありません。												
3 (月)	○	ビビンバ丼	みそ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 たけのこ にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	819	37.0	23.2	4.01
		くきわかめのきんぴら煮	さつま揚げ 豚肉	くきわかめ	人参	ごぼう	こんにやく きび砂糖	ごま サラダ油				
		トッポギとたまごのスープ	卵		人参	長葱 えのき茸	トッポギ でん粉					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
4 (火)	○	塩焼きそば	えび 豚肉	牛乳	人参	キャベツ たけのこ きくらげ	中華めん	ごま油 サラダ油	731	34.8	28.4	3.66
		ごぼうナッツ	大豆	煮干し		ごぼう	でん粉 きび砂糖	アーモンド 大豆油				
		春雨サラダ			人参	キャベツ きゅうり	マロニー きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		中華コーンスープ	豆腐 卵		小松菜	玉葱 コーン缶	でん粉	サラダ油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
5 (水)	○	ご飯		牛乳			米 麦		746	31.9	18.1	2.63
		アーモンドと小魚の佃煮	かつお節	塩昆布 煮干し			三温糖	アーモンド ごま				
		大豆いり筑前煮	大豆 揚ボール 鶏肉		さやいんげん 人参	ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸	じゃが芋こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	長葱	でん粉					
		ひとくちぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
6 (木)	○	チキンライス	鶏肉	牛乳	トマト缶 人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉葱 ぶなしめじ	米 麦 砂糖	バター サラダ油	815	26.2	26.3	3.18
		マゼドアンサラダ			人参	きゅうり コーン缶 レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		かぶと青大豆のクリームシチュー	青大豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱 コーン缶	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー					
7 (金)	○	ピザトースト		牛乳 チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	739	29.1	28.3	3.12
		青大豆サラダ	青大豆	わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油				
		かぼちゃポタージュ	いんげん豆 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 パセリ かぼちゃ	玉葱	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		パイン缶				パイン缶						
10 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		787	33.0	27.1	2.38
		鯖の梅煮	鯖			生姜 梅びしお	きび砂糖					
		かぶときゅうりのごま酢和え			かぶ(葉)	かぶ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		呉汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋	サラダ油				
		炒りアーモンド						アーモンド				
11 (火)	○	テーブルロール		牛乳			テーブルロール		745	33.6	26.6	3.05
		白身魚のハーベキューソース	メルルーサ			生姜 生姜 にんにく 長葱 アップルソース	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	アーモンド サラダ油				
		ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	セロリー 玉葱 にんにく	マカロニ じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
12 (水)	○	ご飯		牛乳			米 麦		752	33.5	23.4	2.07
		鯖のカレー焼き	鯖			生姜 玉葱	きび砂糖					
		ゆず香和え			小松菜 人参	もやし ゆず果汁	きび砂糖					
		沢煮碗	豚肉		さやえんどう 小松菜 人参	大根 長葱 干し椎茸	こんにやく	サラダ油				
		フリポテト	大豆				じゃが芋 でん粉	大豆油				
13 (木)	○	ナシゴレン	えび 鶏肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	玉葱 コーン缶 にんにく 長葱	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	746	31.8	22.6	2.60
		鮭とチーズの春巻き揚げ	鮭	チーズ	小松菜 人参		小麦粉 春巻きの皮 じゃが芋	大豆油				
		春雨スープ	豆腐 豚肉		チンゲン菜 人参	長葱 きくらげ	春雨	ごま油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
14 (金)	○	ポークカレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	824	26.6	27.7	2.23
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		冷凍パイン				冷凍パイン						
		小魚		煮干し								
17 (月)	○	ごぼうのきんぴら寿司	豚肉	牛乳	さやえんどう 人参	ごぼう れんこん 干し椎茸	米 砂糖 きび砂糖	ごま ごま油	788	30.2	23.3	3.35
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			上新粉 でん粉	大豆油				
		辛し和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		どさんこ汁	みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 コーン缶 長葱	じゃが芋	バター サラダ油				
		金時豆の甘煮	金時豆				きび砂糖					

今月の目標【清潔・衛生を心掛けよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
18 (火)	○	ご飯		牛乳				米 麦	746	33.7	21.3	1.85	
		鯖の西京焼き	みそ 鯖					水あめ					
		アーモンド和え			小松菜 人参	もやし		きび砂糖 アーモンド					
		柏野菜のすいとん汁	油揚げ 鶏肉		かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱 干し椎茸		上新粉 小麦粉					
		いり大豆	大豆										
19 (水)	○	カレーうどん	豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 玉葱 長葱	うどん でん粉	サラダ油	750	24.9	27.4	3.31	
		ひじきと切干大根のサラダ		ひじき	人参	きゅうり 切干大根		きび砂糖 ごま油					
		のりしお揚げパン		青のり				コッペパン 大豆油					
		アセロラゼリー						アセロラゼリー					
		炒りアーモンド						アーモンド					
20日(木)は、定期テストのため給食時間は12:10~です。													
20 (木)	○	麻婆豆腐丼	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	776	32.7	20.9	2.56	
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	人参	長葱 もやし		ごま ごま油					
		ナタデココフルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 ナタデココ						
21日(金)は、定期テストのため給食を食べずに下校します。													
24 (月)	○	もろこしごはん		牛乳		コーン缶	米 もち米 麦		760	32.1	24.6	2.71	
		鶏肉のごま酢がけ	鶏肉					でん粉 きび砂糖 ごま					
		じゃがいものきんぴら煮	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう 枝豆		じゃが芋 こんにゃく きび砂糖					サラダ油
		小松菜と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	長葱							
		メロン				メロン							
25 (火)	○	スパゲティマトソース	ツナ あさり ベーコン	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく えのき茸 ほんしめじ マッシュルーム	スパゲティ きび砂糖	生クリーム サラ ダ油	748	30.2	24.0	3.30	
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり		砂糖 サラダ油					
		もやしとベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ もやし 干し椎茸							
		パイナップルケーキ	豆乳			バイン缶		ミックス粉 砂糖 アーモンド バ ター					
26 (水)	○	鶏ごぼうご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖	サラダ油	752	35.2	25.5	2.62	
		鮭の竜田揚げ	鮭			生姜		でん粉 大豆油					
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし		きび砂糖 ごま ごま油					
		すまし汁	豆腐	わかめ	人参	長葱 えのき茸							
		炒りアーモンド						アーモンド					
27 (木)	○	トースト		牛乳			食パン		725	28.3	22.9	2.37	
		手作りブルーベリージャム					ブルーベリー レモン果汁	砂糖					
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁		きび砂糖 サラダ油					
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく		じゃが芋 きび砂糖 生クリーム サラ ダ油					
		ヨーグルト		ヨーグルト									
28 (金)	○	野沢菜ちりめんチャーハン	鶏肉	牛乳 小魚ちりめん	野沢菜		米 麦	ごま サラダ油	820	35.1	21.8	2.93	
		豆腐の中華煮	豆腐 いか えび 豚肉		チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸		でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油					
		きゅうりの南蛮漬			人参	きゅうり		きび砂糖 ごま油					
		おまんじゅう	小豆					小麦粉 きび砂糖					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満

平均栄養量	767	31.6	24.4	2.84
-------	-----	------	------	------

10日 入梅いわし

6~7月の梅雨入りの時期に漁獲されるいわしのことを、入梅いわしと言います。この時期のいわしは産卵前で脂がのっており、一年を通して最もおいしい時期と言われています。今年の上での入梅は6月10日です。旬のいわしと旬の梅をかけあわせた、季節の料理です。

27日 柏市産ブルーベリー

ブルーベリーは、6月から9月が旬のフルーツです。また、柏の三大フルーツ(梨・いちご・ブルーベリー)でもあり、この時期は柏市産のブルーベリーが手に入ります。27日は、柏市産のブルーベリーを使ってブルーベリージャムを作ります。トーストに塗って食べてくださいね。

28日 お話給食
~図書委員コラボ~

図書委員の皆さんに、美味しそうな料理が出てくる本を教えてくださいました。それらの本のごちそうの中から、いくつかを給食で提供します。今回のお話給食は、いわむら かずお著の「14ひきのさむいふゆ」より、「おまんじゅう」です。登場人物の気持ちを想像しながら食べてくださいね。