



今月の目標

衛生に気を付けて食べよう



船橋市立金杉台小学校

日 に ち	曜 日	主 食	牛 乳	おかず（主菜、副菜、汁物など）	おもに 体を作る食品	おもにエネルギー になる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	エネ ル ギー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
2	火	高野豆腐の そばろ丼	☆	えのきの和え物・ さつまいもと大豆のカリントウ	ぎゅうにゅう・とりにく・ こおりとうふ・だいず	こめ・しょうはくとう・あ ぶら・さつまいも・くるざ とう	ねぎ・にんじん・しいた け・こまつな・はくさい・ もやし・えのきたけ	639	27.6	20.0	1.5
3	水	ごはん	☆	さわらの香味焼き・じゃがいものきんぴら・ 臭だくさんみそ汁・河内晩柑	ぎゅうにゅう・さわら・い んげんまめ・とうふ・みそ	こめ・しょうはくとう・こ ま・ごまあぶら・じゃがい も・こんにゃく・あぶら・ さんおんとう	ねぎ・にんにく・しょう が・ごぼう・にんじん・だ いこん・かわちばんかん	637	27.5	20.3	2.1
4	木	ソフトめん きのこソース	☆	キャベツのサラダ・かみかみピーズ・ オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいず・しらす	ソフトめん・あぶら・さん おんとう・はくりきこ・ しょうはくとう・こま	にんにく・しょうが・にん じん・たまねぎ・しいた け・しめじ・マッシュルー ム・トマト・キャベツ・ きゅうり・こまつな・とう もろこし・レタス・レモ	651	28.4	20.1	1.7
5	金	麦ごはん	☆	江戸前ボラの香味たれ・にんじんのキツネ和え・ 皮ごと野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう・ほら・あぶ らあげ・とうふ・みそ	こめ・むぎ・かたくりこ・ あぶら・しょうはくとう・ こま	しょうが・にんじん・か ぶ・はくさい・だいこん・ こまつな・えのき・ねぎ	627	26.9	21.8	1.6
8	月	ごはん	☆	なすのとろっと炒め・中華チキンサラダ・ 枝豆と豆腐のおやき	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・とりにく・とうふ	こめ・ぶら・さんおんとう ・かたくりこ・しょうは くとう・こま	なす・ピーマン・ねぎ・た けのこ・にんにく・しょう が・ブロッコリー・こまつ な・キャベツ・にんじん・ えだまめ	648	28.6	22.0	1.6
9	火	ごはん	☆	鮭ときのこのソイチーズ焼き・ 茎わかめの和え物・いも団子汁	ぎゅうにゅう・さけ・くき わかめ・とりにく	こめ・あぶら・しょうはく とう・こま・じゃがいも・ かたくりこ	たまねぎ・しめじ・えの き・にんじん・もやし・ きゅうり・だいこん・ごほ う・こまつな	619	28.0	17.4	2.0
10	水	出汁カレー ライス	☆	和風ポテトサラダ・バナナ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ じゃこ	こめ・あぶら・じゃがいも さんおんとう・かたくり こ・エッグフリーマヨネー ズ	にんにく・たまねぎ・しょ うが・にんじん・きゅう り・こまつな・バナナ	607	21.2	17.8	2.0
11	木	あじさいごはん	☆	鶏の照り焼き・おなか和え・ すまし汁・きな粉黒蜜白玉	ぎゅうにゅう・とりにく・ かつお・わかめ・きなこ	こめ・こま・しょうはくと う・しらたまだんご	うめ・えだまめ・しょう が・こまつな・にんじん・ もやし・キャベツ・レモ ン・えのきたけ	603	25.6	17.4	2.0
12	金	ハチミツパン	☆	魚のハーブ焼き・じゃこサラダ・ 船橋にんじんのポタージュ・オレンジ	ぎゅうにゅう・しいら・ じゃこ・とりにく・ぶたに く・クリーム	ハチミツパン・あぶら・パ ンこ・こ・こまあぶら・ しょうはくとう・バター・ はくりきこ・さんおんとう	にんにく・レモン・こまつ な・キャベツ・にんじん・ きゅうり・たまねぎ・パセ リ・オレンジ	611	32.3	21.4	2.3
16	火	ごはん	☆	ススキの竜田揚げ・小松菜の和え物・ なすのみそ汁・スイカ	ぎゅうにゅう・すすき・あ ぶらあげ・みそ	こめ・かたくりこ・あぶ ら・しょうはくとう・じゃ がいも	しょうが・にんにく・こまつ な・はくさい・もやし・ えのき・なす・にんじん・ ねぎ・すいか	624	25.9	18.8	1.7
17	水	ブルコギ丼	☆	丸じゃがフライ・大根ナムル	ぎゅうにゅう・ぶたにく	こめ・あぶら・しょうはく とう・かたくりこ・こま・ こまあぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・もやし・ にら・こまつな・だいこん	625	22.1	20.0	2.0
18	木	ごはん	☆	生揚げの味噌田楽・大根とツナの和え物・ 根菜ごま汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・なまあげ・ とりにく・みそ・まくろ・ あぶらあげ	こめ・あぶら・さんおんとう ・しょうはくとう・こ ま・さつまいも	だいこん・きゅうり・こまつ な・とうもろこし・にん じん・かぶ・しめじ・ね ぎ・オレンジ	633	26.5	22.9	1.6
19	金	担々麺	☆	蒸しシュウマイ・大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうにゅう・だいず	ちゅうかめん・ごまあぶ ら・あぶら・さんおんとう ・こま・かたくりこ・ しょうはくとう・しゅうま いのかわ	にんにく・しょうが・ね ぎ・こまつな・チンゲン ツァイ・にんじん・しいた け・とうもろこし・きゅう り・キャベツ	600	30.6	23.1	2.3
22	月	ガーリック たこチャーハン	☆	さめのユーリンチー・ カリカリ油揚げのサラダ・冷凍みかん	ぎゅうにゅう・たこ・あぶ らあげ・さめ	こめ・あぶら・かたくり こ・さんおんとう・こまあ ぶら・しょうはくとう	にんにく・にんじん・とう もろこし・ねぎ・しいた け・ピーマン・しょうが・ こまつな・キャベツ・だい こん・みかん	601	27.7	17.3	2.1
23	火	ごまごはん	☆	サバの味噌煮・シャキシャキ和え・ 小松菜と白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう・さば・み そ・なまあげ	こめ・こま・さんおんとう ・しょうはくとう・こま あぶら	だいこん・こまつな・にん じん・もやし・きゅうり・ レモン・はくさい・ねぎ	600	27.7	21.9	2.1
24	水	スパイシー タコライス	☆	もずくときゅうりの酢の物・ イナムドゥチ・スイカ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいず・もずく・しらす・ かまぼこ・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・ワントンの かわ・しょうはくとう・こ まあぶら・こんにゃく	たまねぎ・にんにく・しょ うが・トマト・きゅうり・ だいこん・にんじん・こまつ な・しいたけ・すいか	637	27.0	20.4	2.0
25	木	ごはん	☆	ししゃもの南蛮漬け・海苔マヨ和え・ じゃがいもと生揚げのみそ汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・ししゃも・ のり・なまあげ・わかめ・ みそ	こめ・かたくりこ・はくり きこ・あぶら・さんおんとう ・こまあぶら・こま・ エッグフリーマヨネーズ・ じゃがいも	キャベツ・きゅうり・にん じん・はくさい・こまつ な・えのき・ねぎ・オレンジ	610	23.2	21.3	1.9
26	金	黒コッペパン	☆	豚肉と大豆のトマト煮・ スパゲッティサラダ・オレンジ	ぎゅうにゅう・だいず・ぶ たにく	くろコッペパン・あぶら・ じゃがいもさんおんとう・ スパゲッティ・しょうはく とう	たまねぎ・にんじん・マッ ッシュルーム・トマト・キャ ベツ・きゅうり・こまつ な・レモン・オレンジ	606	25.2	19.8	1.4
30	火	ごはん	☆	レバーとポテトのケチャップ和え・ 春雨ナムル・イカと豆腐の中華煮	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・とうふ・いか	こめ・じゃがいも・あぶ ら・かたくりこ・しょうは くとう・こま・はるさめ・ こまあぶら	しょうが・にんじん・こまつ な・もやし・ねぎ・しい たけ・たけのこ・はくさい	632	28.4	20.3	2.1

※献立は納品の状況等により変更になる場合があります。

今月の給食

- 4日（木） 歯科衛生週間献立
- 5日（金） 環境の日献立
- 8日（月） 旧3年2組さんが考えた大豆レシピ
- 11日（木） あじさい献立
- 12日（金） 船橋産の旬の食材を食べて知る日「にんじん」
- 16日（火） 千葉県民の日献立
- 19日（金） 6月生まれさんお誕生日献立
- 22日（月） 夏至献立
- 23日（火） 船橋産の旬の食材を食べて知る日「こまつな」
- 24日（水） 日本の郷土料理献立「沖縄県」

船橋産のにんじん

6月12日は、船橋産の旬の食材を食べて知る日「にんじん」です。この日のポタージュには、船橋市でとれた「にんじん」が使われています。

船橋市は、県内有数のにんじんの産地です。その中でも特に「船橋にんじん」は、にんじんとして日本で初めて特許庁の「地域団体商標」に認定されました。

甘くて柔らかい船橋のにんじんは、そのままサラダやジュースにしても美味しく食べられます。