

令和6年度

6月予定献立表

家庭数配布

☆今月の目標：良くかんで食べよう☆

船橋市立高根小学校

歯と口の健康週間

日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目安	体を作る 食品	熱や力の 素になる 食品	体の調子 を整える食品	エネルギー 基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
3	月	○	ご飯	生揚げのあまから焼き 和風みそサラダ 沢山みそ汁 ぶどうゼリー	6月の 給食目標	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう さといも こんにやく ゼリー	にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こまつな	602kcal 23.9g 21.5g 2.0g
4	火	○	ドライカレー	ツナとわかめの和え物 ヨーグルト和え	16年 ランチルーム	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ツナ しらす ヨーグルト クリーム	こめ あぶら さとう むぎ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース レタス トマト こまつな キャベツ きゅうり レモン みかん なし パナナ	589kcal 21.9g 17.6g 1.5g
5	水	○	ご飯	麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	16年 ランチルーム	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	こめ あぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ ニラ キャベツ きゅうり もやし こまつな みかん	651kcal 28.0g 19.2g 1.9g
6	木	○	ツナ トースト	カリカリじゃこサラダ サマーシチュー パナナ	24年 ランチルーム	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とりにく じゃこ ぶたにく クリーム	煮パン パター マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	パセリ たまねぎ だいこん キャベツ こまつな そらめめ にんじん パナナ	597kcal 27.0g 25.6g 2.5g
7	金	○	ご飯	豚肉のステーキ きゅうりの酢の物 豆腐スープ	24年 ランチルーム	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ ペーコン いんげんまめ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんにく しょうが だいこん レモン きゅうり もやし キャベツ にんじん ねぎ えのき こまつな	617kcal 28.0g 20.4g 2.0g
10	月	○	キムチ ピビンバ	生揚げの磯辺巻 さっぱり梅サラダ ヨーグルト	35年 ランチルーム	ぎゅうにゅう ぶたにく こんにやく だいず なまあげ あぶらあげ のり ヨーグルト	こめ あぶら さとう こま	にんにく しょうが ぜんまい だけのこ にんじん もやし こまつな キムチ キャベツ えだまめ うめぼし	653kcal 30.6g 24.5g 1.9g
11	火	○	ご飯	チキン南蛮 レモン和え 豆乳みそ汁 オレンジ	35年 ランチルーム	ぎゅうにゅう とりにく しんぷ ぶたにく みそ とうにゅう だいず	こめ あぶら さとう こま さといも マヨネーズ	こねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン しょうが だいこん ねぎ オレシ	601kcal 28.0g 17.4g 2.0g
12	水	○	ねぎ塩豚丼	磯香和え けんちん汁	あつ ちゅう 善い夏に 向けて	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく とうふ	こめ あぶら さとう こま こんにやく さといも	ねぎ もやし にんにく レモン こまつな キャベツ はくさい えのき しいたけ ごぼう にんじん だいこん	589kcal 24.6g 22.4g 2.3g
13	木	○	タンタンメン	小松菜ナムル マフィン(枝豆&とうもろこし)	ちゅう 夏の 準備期	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう とりにく チーズ	ちゅうがめん あぶら こま さとう えだまめ おしほんこ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ こまつな とうもろこし	576kcal 22.8g 19.3g 2.4g
14	金	○	ご飯	スズキ香味ダレ 海苔マヨサラダ 豚汁 メロン	はんみん 白 こんだて 献立	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こま マヨネーズ こんにやく さといも	ねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん きゅうり ごぼう だいこん メロン	622kcal 27.5g 21.8g 1.6g
17	月	○	エスカロップ ようふう (洋風カツ丼)	セサミサラダ りんご	ちゅう 当地 きゅうしゅく 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ しらす	こめ あぶら さとう パター はんこ こま	だけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ りんご	616kcal 24.2g 22.3g 1.7g
18	火	○	ご飯	めひかりの南蛮漬け 海苔酢和え 吉野汁 ココアビーンズ	か よく噛んで たべよう	ぎゅうにゅう めひかり のり さつまあげ だいず	こめ あぶら さとう	こまつな もやし はくさい えのき にんじん ねぎ	638kcal 27.0g 19.9g 1.4g
19	水	○	ご飯	鶏の味噌ケチャップ焼き 海藻サラダ 干切りスープ あじさいゼリー	あじさい ゼリー	ぎゅうにゅう さくらんぼ みそ ひじき わかめ とりにく ハム れんずまめ	こめ あぶら さとう ゼリー	ねぎ にんにく しょうが レタス こまつな きゅうり 赤ピーマン しいたけ だけのこ にんじん キャベツ もやし	598kcal 28.8g 17.7g 2.5g
20	木	○	黒糖 コッパパン	鶏肉のレモンペッパー焼き コールスロー AB Cスープ さくらんぼ いちごジャム	さくらんぼ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ペーコン ぶたにく	コッパパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	いちごジャム にんにく しょうが レモン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな マッシュルーム はくさい さくらんぼ	688kcal 27.6g 26.6g 1.9g
21	金	○	ご飯	白玉すき焼き 塩こうじサラダ パナナ	しゅう 夏 準備期	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ なまあげ わかめ	こめ あぶら さとう しらたき しらたま	にんじん ねぎ はくさい こまつな しいたけ だいこん きゅうり レモン パナナ	644kcal 19.7g 26.6g 1.9g
24	月	○	うめ はん 梅ご飯	ししゃものパリパリ揚げ なめだけ和え だまこ汁	はんみん 船橋の梅 と しゅう 食べて知る日	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ あぶら さとう こま はるまきのわ だまこもち	うめ しし キャベツ こまつな もやし えのき ごぼう にんじん ねぎ まいだけ	590kcal 21.2g 17.7g 2.3g
25	火	○	ご飯	中華風卵焼き ナムル わかめスープ 味噌 け海苔 さつま芋と大豆のカリント	はんみん 船橋の梅 と しゅう 食べて知る日	ぎゅうにゅう たまご エビ だいず とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう こま はるさめ	にんじん グリンピース こまつな もやし かぶ レモン ねぎ だいこん	684kcal 30.7g 20.3g 2.1g
26	水	○	ご飯	レバーのケチャップ和え 切干ごまサラダ あさりスープ	あさり	ぎゅうにゅう レバー あさり ペーコン ぶたにく	こめ あぶら さとう こま じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん こまつな キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんじん はくさい とうもろこし	612kcal 25.0g 18.2g 1.8g
27	木	○	ご飯	アジのカレー漬け 望わかめの和え物 にらともやしのみそ汁 パイン	パインアップル	ぎゅうにゅう あじ くきわかめ じゃこ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こま	レモン トマト たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ だいこん ニラ パインアップル	637kcal 26.1g 23.3g 2.1g
28	金	○	ソフトめん トマトクリームソース	★6月生まれ お誕生白お祝い給食★					630kcal 26.8g 18.5g 2.1g
				ひじきマリネ キャラメルプリン	たんじょうび お誕生白 お祝い給食	ぎゅうにゅう ツナ エビ ペーコン クリーム わかめ ハム チーズ バター	ソフトめん あぶら さとう パター	にんにく しょうが たまねぎ トマト レモン パセリ こまつな にんじん きゅうり	

船橋の旬を食べて知る日・・・24日は、なめだけ和えのにんじん、25日は、ナムルのこまつなです。

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

全20回

朝ごはんを食べて登校しましょう

朝ごはんは一日の生活の活動源であるとともに、生活リズムを整えます。食事の時に「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつをきちんとしていますか？

食事のときのあいさつは、動物や植物の命をいただくことや、農家の人や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。心をこめてあいさつしましょう。

保護者の皆様へ

給食当番になった週の金曜日には、白衣・帽子袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕いをお願いします。洗濯をした白衣などは、月曜日に持たせてください。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意下さい。

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくしたり、やぶけたりしないように気をつけましょう。