



よくかんで食べよう

21 回 ^{かい}

日	主食 牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力のもとになる食品	おもに血や肉のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	1食分たんぱく質・脂質・食塩相当量
2月	キムタク ご飯	チーズとレバーのさくさく揚げ 白菜の中華スープ オレンジ	下味をつけて炒めたレバーとチーズをぎょうざの皮で包んで茹で揚げます。	こめ あぶら ごまあぶら ごまぎょうざのかわ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ ぶたレバー だいす チーズ とろふ	しょうが はくさい だいこん とうもろこし はねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな ししいだけ ねぎ オレンジ	620 kcal 24.5 g 20.9 g 2.0 g
3火	こまつなとベーコン のトマトパグッティ	マセドニアポテト おからドーナッツ	おからドーナッツは、こめこ おからと米粉を使って作っています。	スパゲッティ パター あぶら こま じゃがいも さとう こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ のり ツナ おから	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム こまつな きゅうり レタス	624 kcal 23.3 g 25.1 g 2.0 g
4水	ごはん	いかと里芋のチリソース 切干大根のサラダ 卵入りトックスープ	かみかみ献立「いかと里芋のチリソース」	こめ でんぶん さといも あぶら こまあぶら さとう トック	ぎゅうにゅう いか だいす みそ たまご とりにく わかめ	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん キャベツ とうもろこし こまつな はくさい	636 kcal 26.4 g 19.6 g 2.0 g
5木	ごはん	ほらのフレッシュトマトソースかけ 大豆とさつまいものサラダ こまつなと厚揚げのみそ汁	船橋漁港で水揚げされたほらを使用する予定です。	こめ こめこ あぶら オリーブあぶら さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう ほら だいす ベーコン なまあげ みそ	しょうが トマト たまねぎ レモン こまつな にんじん きゅうり レタス とうもろこし もやし	623 kcal 27.1 g 21.8 g 2.0 g
6金	チキン カレーライス	マカロニソテー メロン	つくば市小学校で給食の準備が上手なクラスは…	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム こまつな しめじ あかピーマン メロン	624 kcal 21.6 g 17.9 g 1.9 g
9月	三番瀬海苔 チーストースト	グリーンサラダ トマトとレンズ豆のスープ オレンジ	三番瀬は船橋市のどこにあるか知っていますか？	しょくパン バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう のり チーズ ツナ とりくに レンズまめ	キャベツ きゅうり レタス レモン たまねぎ にんにく トマト こまつな オレンジ	620 kcal 24.3 g 23.1 g 2.0 g
10火	ごはん	春巻き もやしとにらの炒めもの わかめスープ	春巻きに入っている具材は、お好みで変更できます。	こめ はるまきのかわ はるさめ さとう こまあぶら こむぎこ あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん ベーコン わかめ とろふ なると	しいたけ キャベツ だけのこ もやし にんにく にんじん いも こまつな とうもろこし ねぎ たまねぎ	620 kcal 20.3 g 20.0 g 2.0 g
11水	梅ごはん	鶏肉のさっぱり煮 和風みそサラダ 沢庵焼	6月11日は、「入梅」です。	こめ こま さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ みそ ぶたにく とろふ	うめぼし しそ しょうが レタス にんじん キャベツ きゅうり こまつな こほう だけのこ だいこん いとみつば	620 kcal 28.4 g 24.3 g 2.0 g
12木	ごはん	いわしの蒲焼き風 にんじんサラダ のりのみそ汁 メロン	6月15日は、千葉県産のいわしです。千葉県産や船橋市産の食材を多く使います。	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう いわし ツナ ほしのり あぶらあげ とろふ みそ	しょうが にんじん きゅうり とうもろこし しそ だいこん こまつな もやし メロン	658 kcal 29.5 g 23.6 g 2.0 g
13金	ごはん	ピーマンの肉詰め 納豆とじゃがいものスタミナ和え トマトのみそ汁 甘夏	スタミナをつけて、じめじめした暑さに負けない体になろう。	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きんときまめ かつおぶし なっとう ちくわ あぶらあげ とろふ わかめ みそ	あおピーマン しょうが たまねぎ にんじん こまつな はくさい トマト ねぎ あまなつ	625 kcal 29.1 g 18.7 g 2.0 g
16月	ごはん	カレーマーボー豆腐 ころころきゅうり シャリシャリ大豆	ころころやシャリシャリと聞いてどんな見た目か想像してみてください。	こめ さとう あぶら こま こまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とろふ ぶたにく だいす みそ あおだり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな あかピーマン きゅうり	632 kcal 26.9 g 23.3 g 2.0 g
17火	セルフおにぎり (おにぎりシート・海苔)	このしろのそぼろ 昆布とかつお節の佃煮 キャベツのみそ汁 冷凍みかん	このしろのそぼろ「持続可能な食文化」とはどんなことでしょうか。	こめ さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう のり このしろ とりにく こんぶ かつおぶし とろふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ キャベツ みかん	629 kcal 31.4 g 17.7 g 2.0 g
18水	ねぎ塩豚丼	キムチ炒め みかんゼリー	6月18日は「持続可能な食文化の日」です。	こめ こまあぶら さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かんてん	しょうが ねぎ たまねぎ こまつな にんじん にんにく レモン もやし にら はくさい みかん	620 kcal 19.9 g 19.3 g 1.9 g
19木	ガーリック ライス	じゃがいもとアンチョビのグラタン トマトと冬瓜のスープ 甘夏	夏至は、1年で最も昼の時間が長くなる日です。	こめ あぶら じゃがいも パター パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン アンチョビ マカロニ なまクリーム とりにく だいす とろふ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな トマト とうがん ねぎ あまなつ	618 kcal 21.7 g 20.6 g 1.9 g
20金	とうもろこし 米粉パン	夏野菜の挽肉炒め ヨーグルト フェジョアード(豆と肉の煮込み料理)	日本は明日「夏至」ですが、南半球のブラジルは？	こめこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きんときまめ ひよこまめ だいす ベーコン ぶたにく ヨーグルト	とうもろこし なす かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ こまつな トマト えだまめ	626 kcal 25.6 g 20.0 g 2.0 g
23月	沖縄そば (ソフト麺)	豚の角煮風 にんじんしりしり 河内晩柑	沖縄の方言の「しりしり」は、王切りという意味です。	ソフトめん さとう くらざとう しらす あぶら こまあぶら こま	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	こまつな だいこん はねぎ こほう にんじん オレンジ	647 kcal 26.4 g 20.1 g 1.9 g
24火	とうもろこし ご飯	こまつなの塩こうじ磯和え 炒り鶏 黒蜜きな粉団子	船橋産の旬の食材を食べる日 6月 こまつな	こめ さとう こま こんにやく さといも あぶら こまあぶら しらたま くらざとう	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ とりにく のり きなこ	とうもろこし こほう れんこん にんじん だけのこ ししいだけ とうがらし こまつな もやし	630 kcal 22.5 g 17.0 g 1.8 g
25水	ごはん	わかさぎチーズ揚げ 納豆和え すき焼き風煮	かみかみ献立「わかさぎのチーズ揚げ」	こめ こむぎこ あぶら ぎゅうし しらたき さとう くらざとう	ぎゅうにゅう わかさぎ チーズ なっとう かつおぶし ぶたにく とろふ	にんじん こまつな キャベツ しょうが ししいだけ ねぎ はくさい	623 kcal 29.2 g 19.8 g 1.9 g
26木	大豆入り タコライス	ビーフンソテー おんプリン♪	明日の音楽発表会がんばってください！	こめ あぶら さとう こめこ ビーフン こまあぶら チョコレート	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン キャベツ きくらげ	646 kcal 22.3 g 17.9 g 2.0 g
27金	ごはん	とんかつ コールスローサラダ	とんかつを食べて勝負に勝つぞ！	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ とろふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん れんこん ねぎ こまつな	629 kcal 23.5 g 22.6 g 1.9 g
30月	ごはん	チンジャオロースー じゃがいものピザ焼き 豆腐ときのこのスープ	チンジャオロースーには、何色のピーマンが多いですか？	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ とりにく とろふ	だけのこ にんじん にんにく しょうが あおピーマン あかピーマン きりぼし こまつな たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ えのきだけ	624 kcal 28.4 g 21.1 g 2.0 g

＊ 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 ＊ 栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は**4年生**のもので