6月　よていこんだてひょう

船橋産旬の食材を食べて知る日　6月の食材
にんじん、トマト、小松菜、すずき

今月の食育目標：衛生に気をつけて食べよう　　給食数２０回　　船橋市立若松小学校　　令和７年度

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるたべもの	熱や力の元になるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ご飯	○	麻婆なす 油揚げときゅうりの甘酢和え オレンジ	牛乳,豆腐,豚肉,油揚げ	米,サラダ油,さとう,でんぷん	なす,にんにく,しょうが,にら, こまつな,もやし,きゅうり,オレンジ	620 kcal 23.8 g 23.8 g 1.9 g
3 火	ご飯	○	かつおの甘酢風味 かつお仕上げ用いりごま 小松菜の海苔酢和え 大豆と揚げボールの煮物　オレンジ	牛乳,かつお,焼きのり,大豆, とり肉,さつま揚げ **船橋産旬の食材を食べて知る日　小松菜**	米,でんぷん,米粉,サラダ油, さとう,はちみつ,いりごま, こんにゃく,じゃがいも	しょうが,こまつな,もやし,ごぼう, にんじん,オレンジ	668 kcal 33.7 g 20.7 g 2.1 g
4 水	ご飯	○	かたくちいわしのからあげ ころころきゅうり 豆入り肉じゃが　オレンジ	牛乳,かたくちいわし, 塩昆布,白いんげん豆,豚肉	米,米粉,サラダ油,ごま油, さとう,じゃがいも,しらたき, 油ふ	きゅうり,にんじん,玉ねぎ, さやいんげん,オレンジ	646 kcal 25.6 g 21.4 g 2.0 g
5 木	山菜おこわ	○	とりの照り焼き くきわかめのサラダ 根菜たっぷりのおつゆ　さくらんぼ	牛乳,とり肉,油揚げ, くきわかめ,ツナ缶,生揚げ	米,もち米,サラダ油,さとう	わらび,たけのこ,にんじん,こまつな, もやし,玉ねぎ,ごぼう,しめじ, はくさい,ねぎ,さくらんぼ	604 kcal 27.3 g 28.9 g 2.0 g
6 金	カレーライス	○	もやしのごま酢和え チーズ　甘夏みかん	牛乳,豚肉,油揚げ,チーズ	米,牛脂,サラダ油,さとう, 小麦粉,バター,すりごま	玉ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, マッシュルーム,セロリ,こまつな, もやし,甘夏みかん	621 kcal 20.7 g 25.3 g 2.0 g
9 月	房州ひじきの 炊き込みご飯	○	レバーとポテトのレモンソース和え かぶのサラダ 小松菜と大根のおつゆ　メロン	牛乳,ひじき,油揚げ,豚レバー, ハム,豆腐,削り節 **船橋産旬の食材を食べて知る日　小松菜**	米,さとう,サラダ油, じゃがいも,でんぷん	干ししいたけ,にんじん,しょうが, レモン,かぶ,きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ,こまつな,ねぎ,だいこん, メロン	601 kcal 26.3 g 21.8 g 1.9 g
10 火	ご飯	○	生揚げのピリ辛煮こみ 小松菜のツナサラダ こだますいか	牛乳,生揚げ,豚肉,わかめ, ツナ缶 **船橋産旬の食材を食べて知る日　小松菜**	米,サラダ油,さとう,でんぷん, ごま油	にんにく,しょうが,干ししいたけ, にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり,もやし,レモン,小玉すいか	632 kcal 24.1 g 24.6 g 1.5 g
11 水	ご飯	○	いわしのかば焼き風 いんげんのおかかサラダ キャベツのみそ汁　メロン	牛乳,まいわし,塩昆布,豆腐 **6月１１日は入梅　入梅いわし**	米,米粉,でんぷん,サラダ油, さとう, エッグフリーマヨネーズ	しょうが,さやいんげん,にんじん, もやし,キャベツ,玉ねぎ,こまつな, メロン	636 kcal 25.3 g 21.6 g 1.9 g
12 木	ご飯 三番瀬海苔の佃煮	○	すずきの香味揚げ 小松菜のおかか和え けんちん汁　オレンジ	牛乳,のり,すずき,かつお節, 生揚げ **船橋産旬の食材を食べて知る日　小松菜　すずき**	米,さとう上白糖,米粉,でんぷん, サラダ油,じゃがいも, こんにゃく,ごま油	こまつな,もやし,ごぼう,にんじん, だいこん,ねぎ,オレンジ	608 kcal 25.2 g 21.4 g 1.6 g
13 金	テーブルロール	○	にんじんのポタージュ レタスとコーンのサラダ　チーズ すいか	牛乳,豆乳,ハム,チーズ **船橋産にんじんのプレゼントが届きます**	テーブルロール,サラダ油, さとう **船橋産旬の食材を食べて知る日　にんじん**	にんじん,とうもろこし,きゅうり, キャベツ,レタス,レモン,玉ねぎ, すいか	628 kcal 20.1 g 25.7 g 2.1 g
１４日（土）オープンスクール							
１５日（日）千葉県民の日							
１６日（月）オープンスクール振替休日							
17 火	豚丼	○	小松菜と油揚げの塩昆布和え さつまいもといりこの揚げ煮　オレンジ	牛乳,豚肉,油揚げ,塩昆布, かえり煮干し **船橋産旬の食材を食べて知る日　小松菜**	米,しらたき,さとう,サラダ油, さつまいも,黒砂糖	にんじん,玉ねぎ,こまつな,もやし, オレンジ	623 kcal 22.1 g 22.3 g 1.9 g
18 水	ガパオライス	○	春雨サラダ ヨーグルト	牛乳,豚肉,とり肉,豚肉, ヨーグルト	米,サラダ油,さとう, はるさめ,ごま油	赤パプリカ,たけのこ,玉ねぎ, にんにく,ねぎ,バジル,にんじん, もやし,きゅうり,レモン	585 kcal 23.7 g 18.8 g 1.7 g
19 木	黒糖コッペパン	○	じゃがいもとアンチョビのグラタン グリーンサラダ きのこのチキンスープ　冷凍みかん	牛乳,アンチョビ,生クリーム, チーズ,ハム,とり肉, レンズまめ **6月21日は夏至　スウェーデンの料理　じゃがいもとアンチョビのグラタン**	黒糖コッペパン,じゃがいも, サラダ油,バター,さとう, オリーブ油	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,レタス, レモン,エリンギ,しめじ,えのき, マッシュルーム,にんじん,こまつな, ズッキーニ,冷凍みかん	623 kcal 21.9 g 24.8 g 2.2 g
20 金	ご飯	○	あじのごまだれがけ たくあん入り納豆和え 沢煮椀　オレンジ	牛乳,まあじ,納豆,かつお節, 豚肉 ３年生校外学習	米,でんぷん,米粉,サラダ油, いりごま,さとう	たくあん,こまつな,キャベツ,ごぼう, にんじん,だいこん,みつば, さやいんげん,ねぎ,オレンジ	602 kcal 26.8 g 20.7 g 2.0 g
23 月	ししじゅうしい	○	マーミナウサチ　ミニトマト とうがんともずくのスープ さつまいもの素揚げ	牛乳,豚肉,刻み昆布,油揚げ, とり肉,生揚げ,もずく **6月23日は沖縄慰霊の日**	米,さとう,さつまいも, サラダ油	しょうが,もやし,きゅうり,ミニトマト, とうがん,にんじん,こまつな,ねぎ	615 kcal 21.2 g 22.5 g 2.0 g
24 火	ご飯	○	麻婆豆腐 枝豆の塩ゆで 豚しゃぶサラダ　さくらんぼ	牛乳,豆腐,豚肉 **船橋産の枝豆をあじわいます**	米,サラダ油,さとう,でんぷん, ごま油	にんにく,しょうが,にら,ねぎ, えだまめ,こまつな,もやし,レモン, 玉ねぎ,さくらんぼ	606 kcal 26.6 g 22.8 g 2.0 g
25 水	チーズトースト	○	フレッシュトマトのペンネ かぶのスープ　オレンジ	牛乳,チーズ,とり肉, ベーコン,レンズまめ **船橋産旬の食材を食べて知る日　トマト**	食パン,バター,マカロニ, オリーブ油,サラダ油	にんにく,トマト,玉ねぎ,にんじん, かぶ,こまつな,セロリ, マッシュルーム,オレンジ	601 kcal 22.0 g 25.9 g 2.0 g
26 木	ビビンバ	○	かぼちゃの素揚げ わかめスープ　オレンジ	牛乳,豚肉,とり肉,わかめ, 生揚げ	米,サラダ油,さとう,ごま油	にんにく,はくさいキムチ, ぜんまい,にんじん,もやし, こまつな,かぼちゃ,ねぎ,オレンジ	608 kcal 21.5 g 27.5 g 1.9 g
27 金	ご飯	○	チキンチキンごぼう かぶとキャベツのツナサラダ にらたまスープ　オレンジ	牛乳,とり肉,ツナ缶,豆腐, たまご	米,でんぷん,サラダ油,さとう	にんにく,ごぼう,えだまめ,かぶ, きゅうり,キャベツ,レモン,玉ねぎ, にんじん,ねぎ,にら,こまつな, オレンジ	640 kcal 22.4 g 24.2 g 1.8 g
30 月	コム・ガー ベトナム風チキンライス	○	小松菜と油揚げのサラダ　春雨スープ ポテトとごぼうの素揚げ　オレンジ	牛乳,とり肉,油揚げ,かつお節 **船橋産旬の食材を食べて知る日　小松菜**	米,ごま油,さとう,サラダ油, はるさめ,じゃがいも	にんにく,しょうが,レモン,こまつな, もやし,にんじん,ねぎ,にら,ごぼう, オレンジ	660 kcal 22.2 g 28.2 g 2.0 g

◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。◆栄養価は４年生のものです。
◆給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、縫いをお願いします。