給食の献立　6月

★目　標：よくかんでたべよう
・低学年：おちついて、よくかんでたべよう
・中学年：しょくじにはじゅうぶんなじかんをとろう
・高学年：よくかんでたべることのよさをしろう

船橋市立薬円台小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
2 月	ご飯	○	生揚げの甘辛焼き　豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツのおかかごまあえ	牛乳　いとけずり なまあげ ぶたにく	米　さとう あぶら　ごま こんにゃく	だいこん　さやいんげん にんじん　しいたけ キャベツ　きゅうり もやし	612 kcal 27.3 g 23.7 g 1.8 g	ハッピーにんじん 始まります
3 火	麦ご飯	○	さばの香味だれかけ キムチ鍋風みそ汁　ナムル	牛乳　さば わかめ　とりにく とうふ　あぶらあげ みそ	米　むぎ　あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが　にんにく　ねぎ　りんご えのきたけ　だいこん　にんじん はくさい　きゅうり　キャベツ こまつな　もやし	615 kcal 25.7 g 27.2 g 2.1 g	青魚を食べよう さば
4 水	ぶどうパン	○	スペイン風オムレツ 野菜スープ　スパゲティサラダ	牛乳　たまご ベーコン　ハム とりにく　ツナ	パン　じゃがいも あぶら　さとう オリーブオイル スパゲッティ	ぶどう　ピーマン　たまねぎ　トマト にんにく　はくさい　マッシュルーム にんじん　こまつな　キャベツ　きゅうり とうもろこし　パセリ　レタス ほうれんそう　レモン	630 kcal 25.3 g 25.7 g 2.2 g	「オムレツ」 じゃがいもを入れる のがスペイン風！
5 木	ご飯	○	ししゃものパリパリ揚げ もやしとコーンのごまあえ　生揚げのみそ汁	牛乳　ししゃも ぶたにく　なまあげ みそ	米　こむぎこ はるまきのかわ あぶら　ごま さとう	もやし　こまつな　とうもろこし にんじん　キャベツ　ねぎ えのきたけ	656 kcal 29.0 g 19.9 g 2.0 g	３年生校外学習
6 金	カレーピラフ	○	ジャーマンポテト 鶏肉と豆のスープ　ヨーグルト	牛乳　ぶたにく ベーコン　とりにく ひよこまめ レンズまめ ヨーグルト	米　じゃがいも バター　あぶら	たまねぎ　マッシュルーム　かぶ にんじん　ピーマン　とうもろこし パセリ　キャベツ　こまつな	600 kcal 23.7 g 21.2 g 1.9 g	ドイツの料理 ジャーマンポテト
9 月	ご飯	○	家常厚揚げ　ツナとわかめのあえもの さつまいもとかぼちゃのおやき	牛乳　なまあげ ぶたにく　みそ ツナ　わかめ だっしふんにゅう	米　さとう あぶら でんぷん　バター ごま　さつまいも	しょうが　きくらげ　たけのこ にんじん　チンゲンサイ たまねぎ　こまつな　キャベツ きゅうり　はくさい　かぼちゃ　レモン	657 kcal 24.6 g 21.8 g 2.1 g	中国の料理 家常厚揚げ
10 火	ご飯	○	たらの甘酢あんかけ じゃがいもと大豆の煮物　ごまあえ	牛乳　だいず たら　とりにく あぶらあげ	米　じゃがいも こめこ　でんぷん あぶら　さとう こんにゃく　ごま	しょうが　にんにく　たまねぎ ねぎ　だいこん　にんじん ごぼう　えだまめ　キャベツ こまつな　もやし	647 kcal 33.1 g 19.5 g 1.7 g	畑の肉と呼ばれる 大豆を しっかり食べよう
11 水	テジプルコギ丼	○	黒糖きなこビーンズ わかめ入り白菜スープ　オレンジ	牛乳　ぶたにく とりにく　わかめ だいず　きなこ	米　さとう しらたき あぶら　でんぷん	にんにく　たまねぎ　しめじ ねぎ　にんじん　ピーマン にら　えのきたけ　こまつな だいこん　はくさい　オレンジ	626 kcal 26.8 g 18.8 g 2.2 g	韓国の料理 デジプルコギ丼
12 木	ご飯	○	鶏肉のにんにく醤油焼き　呉汁 納豆あえ　オレンジ	牛乳　とりにく ぶたにく　だいず なまあげ　みそ とうにゅう　なっとう いとけずり	米　じゃがいも さとう　あぶら	にんにく　ごぼう　だいこん にんじん　ねぎ　はくさい しめじ　こまつな キャベツ　オレンジ	629 kcal 30.9 g 22.8 g 2.0 g	「呉汁」 すりつぶした大豆が 入ったみそ汁です
13 金	ご飯	○	鰯のミートローフ　もやしの海苔おかかあえ けんちん汁　メロン　**県民の日の献立**	牛乳　いわし　みそ ぶたにく だいず のり だっしふんにゅう とうにゅう　とうふ いとけずり　とりにく	米　あぶら パンこ　さとう こんにゃく さといも ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ	たまねぎ　にんじん グリンピース　ほうれんそう もやし　しいたけ　ごぼう だいこん　こまつな　ねぎ　メロン	606 kcal 28.6 g 19.0 g 1.7 g	にんじん、鰯、海苔 メロンなど県内産の 食材を使用します
16 月	チキン カレーライス	○	茎わかめのサラダ 冷凍みかん	牛乳　レンズまめ とりにく　チーズ ヨーグルト くきわかめ	米　じゃがいも あぶら　こむぎこ さとう　バター ごま	たまねぎ　しょうが　にんにく にんじん　りんご　きゅうり　みかん マッシュルーム　グリンピース もやし　ほうれんそう　とうもろこし	638 kcal 24.4 g 20.1 g 1.9 g	冷凍みかん みかんを凍らせた デザートです
17 火	ご飯	○	鰹のからあげたまねぎソース　中華チキンサラダ 野菜と生揚げのみそ汁	牛乳　かつお とりにく　ぶたにく なまあげ　みそ	米　でんぷん あぶら　さとう ごま	しょうが　たまねぎ　キャベツ ほうれんそう　きゅうり　にんじん ねぎ　はくさい　かぶ　こまつな えのきたけ	637 kcal 32.0 g 23.1 g 2.0 g	出汁にも使われる鰹 をからあげで 食べよう
18 水	シナモントースト	○	ポークビーンズ **にんじん**ドレッシングサラダ　オレンジ	牛乳　ぶたにく だいず　ベーコン なまクリーム　ハム チーズ	パン　さとう バター　あぶら じゃがいも	にんにく　たまねぎ　にんじん トマト　さやいんげん　レタス キャベツ　きゅうり　こまつな レモン　オレンジ	612 kcal 25.4 g 25.5 g 2.1 g	船橋産の旬の 食材を食べて知る日 にんじん
19 木	麻婆茄子丼	○	バンサンスー ホワイトゼリー	牛乳　なまあげ　みそ だいず　ぶたにく くきわかめ　ハム かんてん　ゼラチン 乳酸菌いんりょう	米　むぎ あぶら　さとう でんぷん はるさめ	なす　にんにく　しょうが しいたけ　たけのこ　にんじん ねぎ　にら　とうもろこし きゅうり　こまつな　もやし	602 kcal 23.1 g 19.5 g 2.2 g	バンサンスー 春雨と一緒に野菜を たくさん食べよう
20 金	ご飯	○	和風ハンバーグ　根菜のごま汁 ポテトコーンサラダ	牛乳　とうふ　みそ ぶたにく　とりにく おから　たまご だっしふんにゅう ひじき　あぶらあげ	米　でんぷん パンこ　あぶら さとう　ごま こんにゃく じゃがいも	たまねぎ　しょうが　だいこん ねぎ　しめじ　にんじん こまつな　ごぼう　かぶ　レモン きゅうり　とうもろこし	634 kcal 25.3 g 23.4 g 1.9 g	根菜とは野菜の どこの部分か わかるかな
23 月	豆腐の オイスター炒め丼	○	ごまみそあえ オレンジゼリー	牛乳　とうふ ぶたにく　とりにく わかめ　みそ アガー	米　さとう あぶら　でんぷん ごま	キャベツ　にんじん　たまねぎ にら　しょうが　しいたけ たけのこ　きゅうり　もやし オレンジ	605 kcal 28.2 g 19.4 g 1.8 g	日本の伝統的な 調味料 みそ
24 火	麦ご飯	○	鶏肉のピリ辛みそ焼き　中華風たまごスープ 茎わかめのバンサンスー　バナナ	牛乳　とりにく みそ　ぶたにく たまご　とうふ くきわかめ　ツナ	米　むぎ　さとう あぶら　でんぷん はるさめ　ごま	しょうが　えのきたけ　たまねぎ チンゲンサイ　ねぎ　にんじん はくさい　きゅうり　こまつな とうもろこし　もやし　バナナ	605 kcal 26.9 g 22.7 g 1.8 g	「茎わかめ」 茎わかめとわかめの 違いがわかるかな？
25 水	野菜あんかけそば	○	大豆といりこの揚げ煮 すいか	牛乳　ぶたにく ちりめんじゃこ だいず	ちゅうかめん あぶら　さとう でんぷん　ごま さつまいも	しょうが　にんにく　しいたけ にんじん　たけのこ　もやし はくさい　こまつな　すいか	605 kcal 28.4 g 22.9 g 2.0 g	旬の食材 すいか
26 木	ご飯	○	レバーとポテトのレモンソース　オレンジ 豆とチーズのサラダ　小松菜スープ	牛乳　ぶたレバー ひよこまめ　ハム チーズ　ぶたにく とうふ	米　じゃがいも でんぷん あぶら　さとう	しょうが　レモン　にんじん きゅうり　りんご　レタス たまねぎ　もやし　たけのこ こまつな　ねぎ　オレンジ	636 kcal 24.0 g 21.6 g 2.0 g	鉄分たっぷり レバー
27 金	麦ご飯	○	さばの文化干し焼き　がんもと野菜の煮物 梅おかかあえ	牛乳　がんもどき さば　とりにく いとけずり	米　麦　あぶら じゃがいも さとう	さやいんげん　だいこん ごぼう　にんじん　キャベツ こまつな　きゅうり　うめ	639 kcal 29.5 g 27.1 g 2.2 g	「がんもどき」 関西ではひりょうず とも呼ばれます
30 月	土　曜　参　観　振　替　休　業　日							

☆食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。
☆しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。
☆牛乳は、毎日つきます。
☆栄養価は、4年生を基準としています。