

6がつ よていこんだて

《今月の目標》 よくかんで食べよう



よくかんで食べると、集中力アップ、虫歯予防、歯なびがよくなるほど、からだによいことがたくさんあります。

船橋市立薬台台南小学校

日にち	献立名		おもな材料とはたらき			栄養価 (4年生基準)	メモ 行事食等
	主食	牛乳 主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちよいしをよくする		
1月	もち玄米ご飯	○ コノシロ団子のおろしソース おかかあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 このしろ ぶたにく どうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら	しょうが だいこん こまつな はくさい にんじん もやし みずな ごぼう しいたけ かぼちゃ ねぎ	640 kcal 24.3 g 28.4 g 1.8 g	船橋産の食材を 食べて知る日 (コノシロ)
2火	ご飯	○ 豚肉と小松菜の生姜炒め トマトスープ ミルクゼリー	牛乳 ぶたにく なまあげ ベーコン レンズまめ かんてん なまクリーム	こめ でんぶん あぶら ばるさめ ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン キャベツ こまつな トマト	638 kcal 23.3 g 21.7 g 1.6 g	船橋産の食材を 食べて知る日 (トマト)
3水	ご飯	○ 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き 納豆あえ 呉汁	牛乳 とりにく なつとう のり みそ ぶたにく なまあげ だいず どうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんにく こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ	608 kcal 29.4 g 22.4 g 1.9 g	「呉汁」 すりつぶした大豆が 入ったみそ汁です
4木	もち玄米ご飯	○ ししゃもの唐揚げ カミカミきんぴら 真だくさんみそ汁 りんご	牛乳 ししゃも くきわかめ ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな りんご	600 kcal 24.4 g 20.4 g 1.7 g	歯と口の 健康週間献立①
5金	ソフト麺 ミートソース	○ にんじんドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず ハム	ソフトめん あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ しめじ トマト レタス キャベツ きゅうり こまつな レモン	600 kcal 26.4 g 14.7 g 1.7 g	船橋産の食材を 食べて知る日 (にんじん)
8月	ご飯	○ ヤンニョムチキン トック入りスープ 荳わかめのサラダナムル	牛乳 とりにく くきわかめ	こめ でんぶん こめ あぶら さとう もち ごま	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ だいこん たけのこ ねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ はくさい もやし こまつな きゅうり	628 kcal 23.2 g 23.0 g 1.7 g	歯と口の 健康週間献立②
9火	麻婆厚揚げ丼	○ ひじきと青大豆のマリネ オレンジゼリー	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ ひじき だいず ベーコン かんてん	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい きゅうり とうもろこし こまつな オレンジ	606 kcal 24.7 g 22.0 g 1.8 g	歯と口の 健康週間献立③
10水	ガーリックトースト	○ チリ・コン・カン 小松菜のごまマヨネーズあえ 河内晩柑	牛乳 きんとまめ ぶたにく ツナ	パン パター あぶら じゃがいも さとう ごま エッグブルーネーズ	にんにく バセリ しょうが たまねぎ にんじん トマト さやいんげん こまつな キャベツ かわちばんかん	617 kcal 23.2 g 26.8 g 1.8 g	歯と口の 健康週間献立④
11木	鯛のかば焼き丼	○ 梅おかかあえ のっぺい汁	牛乳 いわし かつおぶし なまあげ とりにく	こめ こめ でんぶん あぶら さとう さといも	しょうが ねぎ キャベツ こまつな きゅうり にんじん うめ ごぼう だいこん ねぎ しめじ	601 kcal 25.9 g 20.8 g 1.8 g	入梅の日の献立 (鯛)
12金	ご飯	○ 鱈のさんが焼き 三番瀬の海苔あえ さつま汁 すいか	牛乳 あじ とりにく どうふ みそ のり	こめ でんぶん さとう あぶら ごんにやく さつまいも	ねぎ しょうが しろ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう しいたけ すいか	606 kcal 26.6 g 17.8 g 1.8 g	県民の日の献立 6月15日 県民の日
16火	ご飯	○ 厚揚げと野菜のみそ炒め 豆入りスイートポテト さくらんぼ	牛乳 なまあげ ぶたにく あざり いんげんまめ どうにゅうクリーム	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな さくらんぼ	654 kcal 26.6 g 22.2 g 1.5 g	旬の食材 (さくらんぼ)
17水	チキンカレーライス	○ 荳わかめのサラダ グレープフルーツ	牛乳 とりにく レンズまめ チーズ ヨーグルト くきわかめ ハム	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう こむぎこ バター さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな もやし グレープフルーツ	600 kcal 23.6 g 18.5 g 1.8 g	船橋支会
18木	ご飯	○ レバーとポテトのレモンソース ひよこ豆とチーズのサラダ 小松菜スープ	牛乳 レバー ひよこまめ ハム チーズ とりにく どうふ	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま	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	602 kcal 22.8 g 21.6 g 1.8 g	船橋産の食材を 食べて知る日 (こまつな)
19金	もち玄米ご飯	○ 豚肉の香味焼き 海苔酢あえ 筑前煮 オレンジ	牛乳 ぶたにく ツナ のり とりにく だいず	こめ あぶら さとう ごま ごんにやく さといも	しょうが にんにく こまつな とうもろこし もやし たけのこ にんじん ごぼう しいたけ れんこん オレンジ	669 kcal 29.1 g 27.9 g 1.7 g	和食のおいしさを 発見しよう
22月	もち玄米ご飯	○ 鯛の生姜煮 ごまあえ 五目煮豆 オレンジ	牛乳 さば だいず ぶたにく こんぶ	こめ さとう ごま ごんにやく あぶら	こまつな にんじん もやし しいたけ たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん オレンジ	611 kcal 24.9 g 23.2 g 1.5 g	畑の肉と輝ける 大豆を しっかり食べよう
23火	タコライス	○ もずくスープ サーターアンダーギー	牛乳 レンズまめ チーズ もずく たまご	こめ あぶら でんぶん ごま こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ レタス トマト たけのこ ねぎ えのきだけ こまつな しょうが	605 kcal 23.5 g 17.4 g 1.5 g	沖縄祭りの日の献立
24水	テーブルロール	○ たらのアップルマリネ 野菜とウィンナーのスープ煮 ひじきのサラダ	牛乳 たら ウィンナー レンズまめ ひじき	パン でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	りんご たまねぎ レモン かぶ にんじん キャベツ きゅうり こまつな レタス とうもろこし	609 kcal 24.1 g 25.3 g 1.9 g	ひじきで おなかすっきり!
25木	もち玄米ご飯 海苔のふりかけ	○ 生揚げの甘辛焼き きゅうりの酢じょうゆ漬け かぶのみそ汁	牛乳 のり なまあげ みそ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	きゅうり かぶ こまつな にんじん ねぎ	633 kcal 27.9 g 28.9 g 1.9 g	カルシウム たっぷり献立 (生揚げ)
26金	わかめご飯	○ おからクロquette ごまあえ 豚汁	牛乳 わかめ ぶたにく おから どうにゅう みそ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パン さとう ごま ごんにやく	たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	646 kcal 23.2 g 22.5 g 1.8 g	「おから」 なにからできているか 知っているかな?
29月	もち玄米ご飯	○ カレー麻婆豆腐 春雨のナムル 大学芋	牛乳 とうふ ぶたにく ハム どうにゅうクリーム	こめ さとう こめ でんぶん ばるさめ さつまいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なら こまつな もやし	672 kcal 25.8 g 24.1 g 1.6 g	「大手芋」 名前の由来を 知っているかな?
30火	野菜あんかけそば	○ 大豆とじゃこの揚げ煮 バナナ	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 でんぶん さつまいも ごま	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 バナナ	600 kcal 28.3 g 24.5 g 1.9 g	6月誕生日給食

※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：にんじん・トマト・こまつな・コノシロ



「歯と口の健康週間」中は、かみごたえのある食べ物や歯を丈夫にしてくれるカルシウムが多く入っている食品を取り入れています。よくかんで食べましょう。

