



6月 予定献立表

船橋産の旬の食材



スズキ にんじん トマト

今月のもくひょう

「よくかんで食べよう」

令和5年6月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	赤の仲間 赤い食材を 作るものになる	黄の仲間 エネルギーの ものになる	緑の仲間 緑の食材を 作るものになる	エネルギー kcal たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
1木	ご飯	おからコロッケ ○ 菜花のサラダ ビーフンスープ	きゅうり、とうもろこし、わかめ、なまめ	ごめ、じゃがいも、さとう、あぶら、でんぷん、パンコ、ビーフン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、きくらげ、はくさい	644 25.8	19.7 1.6	ピーンは採から作られる細い種です。中国が発祥の地で、炒めものやスープ料理などに使われます。
2金	ご飯	スズキの和風あんかけ ○ ごまあえ なめこ汁	きゅうり、すずき、みそ、あぶら、あけ、とうふ	ごめ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ、かわちばんかん	610 28.7	20.6 1.9	船橋産の旬の食材「スズキ」を食べて知る日
5月	麻婆なす丼	○ 中華風コーンサラダ キャロットゼリー	きゅうり、とうもろこし、だいこん、なまめ、みそ、わかめ、かんとん	ごめ、おぎ、さとう、あぶら、でんぷん	なす、にんにく、しょうが、ねぎ、ほしんだけ、にんじん、にら、こまつな、キャベツ、とうもろこし、オレシジュース、にんじんジュース、レモン	629 24.2	20.3 1.9	船橋産の旬の食材「にんじん」を食べて知る日
6火	ご飯	○ さけのみそケチャップ焼き 梅肉あえ けんちん汁 河内晩柑	きゅうり、うなぎ、さけ、みそ、かつお、だし、とり、なまめ	ごめ、さとう、あぶら、ごま、こんにゃく	ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、うめ、ほしんだけ、ごぼう、だいこん、かわちばんかん	604 30.3	20.2 2.0	梅肉あえ 雨が降り続く「梅雨」の漢字にも使われるように、6月は梅の収穫を迎える時期です。
7水	セサミトースト	○ ボークビーンズ コールスローサラダ	きゅうり、しょうゆ、しょうが、しょうゆ、しょうが、しょうゆ、しょうが、しょうゆ、しょうが	しょうゆ、バター、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、にんじん、さやいんげん、トマト、キャベツ、きゅうり、ピーマン	617 24.9	23.4 1.9	コールスローは、オランダ語でキャベツのサラダを意味します。酸味のあるフレンチドレッシングであえて、さっぱりとした味わいのサラダを作ります。
8木	ご飯	○ 高野豆腐と野菜の煮物 春雨スープ バナナ	きゅうり、とうもろこし、ごぼう、とうふ、とり、なまめ	ごめ、でんぷん、ごま、さとう、はるさめ	にんじん、たまねぎ、こまつな、パナ	640 24.0	18.8 1.5	高野豆腐は、凍り豆腐ともよばれます。豆腐を凍らせてから乾燥させて作ります。日本に昔から伝わる保存食です。
9金	ししじゅうい	○ えびと豆腐のつま煮 マーミノウサチ オレンジ	きゅうり、えび、豆腐、ごぼう、とうふ、えび、とり、なまめ	ごめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きくらげ、さやいんげん、だいこん、やし、こまつな、きゅうり、オレンジ	618 30.4	21.9 2.2	郷土料理「沖縄県」 沖縄県の「ししじゅうい」「マーミノウサチ」を味わいましょう
12月	ご飯	○ いわしのかば焼き 甘餅あえ さつま汁	きゅうり、いわし、あぶら、あけ、みそ	ごめ、でんぷん、あぶら、さとう、こんにゃく、さつま芋	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、ごぼう	620 24.5	19.9 1.6	入梅 この日は暦の上での入梅入りです。この時期にとれるいわしは入梅いわしとよばれ、脂のりが最もおいしいとされています。
13火	ハチミツパン	○ マカロニグラタン さやいんげんのサラダ オレンジ	きゅうり、とうもろこし、チーズ	ハチミツパン、マカロニ、あぶら、ごま、さとう、バター	マッシュルーム、にんじん、グリーンピース、レモン、さやいんげん、こまつな、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、オレンジ	625 24.2	21.5 1.9	旬の食材「さやいんげん」 緑色があざやかでまっすぐなものが、鮮度のよい印です。肌や粘膜を健康に保つカロテンが豊富な緑黄色野菜です。
14水	キーマカレー	○ ひじきのごまだれサラダ オレンジ	きゅうり、とうもろこし、ひじき、レタス、たまご、だし、しょうゆ、みそ	ごめ、さとう、おぎ、あぶら、さとう、バター、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、きゅうり、もやし、こまつな、オレンジ	647 24.1	22.2 1.9	～ちばの恵みをいただきます～ 千葉県産のひじきは、独自の加工法が使われており、ひじき本来のうまみが味わえます。
16金	ご飯	○ のりのつくだ煮 ぼろと野菜の揚げ煮 厚揚げとキャベツのみそ汁 アメリカンチェリー	きゅうり、のり、ほろ、なまめ、みそ	ごめ、さとう、でんぷん、あぶら、じゃがいも、ごま	しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、アメリカンチェリー	634 24.5	19.6 1.5	～ちばの恵みをいただきます～ 千葉県では、船橋市、市川市、木更津市、富津市の海で、のりが作られています。また、主菜には三番煎で水揚げされた魚「ぼろ」を使います。くせがなく、ふっくらとした味わいの白身魚です。
19月	ハヤシライス	○ 切干大根のかみかみサラダ バナナ	きゅうり、とうもろこし、切干大根、なまクリーム	ごめ、あぶら、じゃがいも、ごま、さとう、バター	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、きりぼし、だいこん、きゅうり、こまつな、パナ	633 21.3	20 1.6	毎月19日は「食育の日」 ～かみかみ給食～
20火	ご飯	○ 家常厚揚げ ナムル さくらんぼ	きゅうり、なまめ、あけ、ごぼう、みそ	ごめ、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ、ごま	しょうが、ほしんだけ、だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、こまつな、もやし、さくらんぼ	600 25.4	21.4 1.7	旬の食材「さくらんぼ」 日持ちがしないため、出回るのは短い期間です。給食に登場するのも6月だけです。
21水	カレーうどん	○ 大豆とじゃこの甘辛 和風サラダ 米粉カステラ	きゅうり、とうもろこし、大豆、じゃこ、だいこん、しょうゆ、たまご、かつお、だし	うどん、あぶら、でんぷん、ごま、さとう、バター	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	598 26.2	25.5 2.3	おはなし給食 「トキメキ図書館 11」より 「カレーうどん」
22木	ご飯	○ レバーとごぼうの大和あえ ころころきゅうり かきたま汁 オレンジ	きゅうり、ごぼう、レバー、みそ、とうふ、たまご	ごめ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、きゅうり、にんじん、こまつな、オレンジ	629 24.1	21.5 1.9	鉄分をとろう レバーは鉄分の宝庫。貧血をふせく鉄分は、特に成長期に不足しがちな栄養素です。
23金	ご飯	○ さばのびりから焼き レモンあえ 豚汁 オレンジ	きゅうり、さば、きざみごぼう、ごぼう、あぶら、あけ、みそ	ごめ、さとう、あぶら、ごま、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン、ごぼう、にんじん、だいこん、オレンジ	612 29.4	22.5 2.0	レモンあえは、うまみのあるごぼうと、さっぱりとしたレモンのたれで野菜をあえます。蒸し暑い時期にぴったりの献立です。
26月	もち玄米入りご飯	○ 豚肉とキャベツのみそ炒め 海藻サラダ メロン	きゅうり、なまめ、あけ、ごぼう、みそ、かいせうミックス、わかめ	ごめ、あぶら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ、きくらげ、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、とうもろこし、メロン	612 25.6	21.9 1.5	旬の食材「メロン」 1年のうち多く出回るのは6月ごろです。収穫してから7日前後が食べごろです。
27火	ご飯	○ ししゃものから揚げ 鶏肉と大根のうま煮 小松菜の機音あえ	きゅうり、ししゃも、ごぼう、だいこん、鶏肉、大根、ししゃも、きざみごぼう	ごめ、でんぷん、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう	だいこん、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし	629 29.7	21.9 2.0	船橋産の小松菜を 食べて知る日
28水	ソフト麺 ツナトマトソース	○ ポテトと野菜のソテー オレンジ	きゅうり、とうもろこし、ペコ、チーズ	ソフトめん、あぶら、さとう、バター、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、とうもろこし、こまつな、オレンジ	643 25.5	17.9 1.9	船橋産の旬の食材「にんじん」を食べて知る日
29木	ご飯	○ お好み焼き卵焼き 青大豆と野菜のあえ物 八宝そ汁	きゅうり、たまご、とうふ、ごぼう、かつお、だし、あおのり、あおだし、あぶら、あけ、とうふ、みそ	ごめ、あぶら、さとう、じゃがいも	キャベツ、しょうが、こまつな、にんじん、だいこん、えのきたけ	605 29.6	22.1 2.0	卵焼きには、刻んだキャベツをたっぷり入れます。ソースとおおりの、かつおぶしをかけた、まるで「お好み焼き」のような卵焼きです。
30金	鶏すき焼き丼	○ おかかあえ 水無月	きゅうり、とうもろこし、なまめ、あけ、かつお、だし	ごめ、あぶら、しらたき、さとう、でんぷん、ごま、しらたき、あずき	ほしんだけ、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	622 23.3	16.9 1.4	行事食「夏越の祓」「水無月」 1年の半分にあたる日に、厄を祓い、残り半年の無病息災を祈る行事です。水無月は、あずきが上にある三角形が特ちょうの和菓子です。

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

《今月使用する旬の食べ物》

にんじん、トマト、きゅうり、さやいんげん、なす、いわし、河内晩柑、メロン、さくらんぼ

