



6月 予定献立表

船橋産の旬の食材



ズスキ にんじん トマト こまつな

今月のもくひょう 「よくかんで食べよう」

令和6年6月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	赤の仲間 体を作るもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
3月	ご飯	鮭のみそケチャップ焼き 梅肉和え けんちん汁 河内晩柑	きゅうり ゆう さけ みそ かつおぶし とりにく なまあげ	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく さといも	ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん うめぼし ほししいたけ ごぼう だいこん かわらばんかん	605 30.4	20.2 2.0	梅肉和え 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。
4火	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 ゆう ぶたにく クリーム	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター ごま	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 きゅうり こまつな きりぼしだいこん バナナ	614 21.6	17.6 1.6	6月4日は「虫歯予防デー」 かみかみ給食
5水	ご飯	おからコロッケ 茎わかめのサラダ ビーフンスープ	きゅうり ゆう どうにゅう とりにく おから くわかめ なまあげ	こめ じゃがいも さとう てんぷらこ パンこ ビーフン あぶら	たまねぎ にんにく 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	ビーフンは米から作られる細い麺です。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。
6木	麻婆なす丼 (麦ご飯)	中華風コーンサラダ キャロットゼリー	きゅうり ゆう とりにく だいす なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら てんぷら	なす にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にら にんじん こまつな キャベツ とうもろこし オレンジソース	629 24.2	20.3 1.9	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「にんじん」
7金	カレーうどん	大豆とじゃこの甘辛和え 和風サラダ 米粉カステラ	きゅうり ゆう とりにく あぶらあげ だいす ちりめんじゃこ たまご かつおぶし ていしほうにゅう	うどん あぶら てんぷら ごま さとう こめこ バター	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	630 26.4	25.7 2	大豆は「畑の肉」ともよばれ、良質なたんぱく質が豊富です。不足しがちな食物繊維や、カルシウムも含まれています。
10月	ご飯	レバーとごぼうの大和和え ころころきゅうり かきたま汁 オレンジ	きゅうり ゆう ぶたレバー みそ とうふ たまご	こめ てんぷら あぶら さとう ごま こまあぶら	しょうが ごぼう にんにく にんじん たまねぎ こまつな オレンジ	626 24.2	21.2 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。
11火	ご飯	いわしのかば焼き風 甘酢和え さつま汁	きゅうり ゆう いわし あぶらあげ みそ	こめ てんぷら あぶら さとう こんにゃく さつまいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン ごぼう こまつな	623 24.7	20.0 1.6	入梅 この日は暦の上での梅雨入りです。この時期にとれるいわしは入梅いわしとよばれ、脂のり最もおいしいとされています。
12水	セサミトースト	ポークビーンズ コールスローサラダ	きゅうり ゆう しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン クリーム チーズ	しょくパン パター ごま さとう あぶら	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 ビーマン	614 25.0	23.0 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。
13木	ご飯	家常厚揚げ ナムル オレンジ	きゅうり ゆう なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら てんぷら さとう はるさめ ごま こまあぶら	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンツァイ きゅうり こまつな もやし オレンジ	603 25.5	21.4 1.7	「家常厚揚げ」は、中国料理です。豆腐を揚げて、野菜や乾物と炒め煮して、とろみをつけます。「家で常に」と書くように中国の家庭料理です。
14金	ご飯	海苔の佃煮 ぼらと野菜の揚げ煮 きゅうりの酢じょうゆ漬け 豆腐とキャベツのみそ汁	きゅうり ゆう ほしのり ぼら とうふ みそ	こめ さとう てんぷら あぶら ごま じゃがいも こまあぶら	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	606 23.8	19.1 1.8	～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、主菜には三番瀬で水揚げされた魚「ぼら」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。
17月	キーマカレーライス (麦ご飯)	ひじきのごまだれサラダ オレンジ	きゅうり ゆう とりにく ぶたレバー レンズまめ だっしんにゅう チーズ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト きゅうり こまつな オレンジ	637 24.3	20.7 1.8	～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。
18火	ご飯	ズスキの和風あんかけ ごま和え なめこ汁	きゅうり ゆう スズキ みそ あぶらあげ とうふ	こめ てんぷら あぶら さとう ごま	ねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんにく なめこ だいこん	605 28.6	20.6 1.9	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「ズスキ」
19水	もち玄米入りご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め 海藻サラダ メロン	きゅうり ゆう なまあげ ぶたにく みそ かいそうミックス わかめ	こめ もちむぎげんまい あぶら さとう ごまあぶら てんぷら	にんにく しょうが ねぎ きくらげ たけのこ 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。収穫されてから7日前後が食べごろです。
20木	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 ゆう まぐろカン ベーコン チーズ	ソフトめん あぶら さとう パター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 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	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「トマト」
21金	しじじゅうしい	えびと豆腐のうま煮 マーミノウサチ オレンジ	きゅうり ゆう ぶたにく さきみこぶ とうふ えび とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう てんぷら ごま	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ きくらげ さやいんげん だいすもやし こまつな きゅうり オレンジ	615 30.3	21.9 2.0	郷土料理「沖繩県」 沖縄県の混ぜご飯「しじじゅうしい」と和え物「マーミノウサチ」を味わいましょう。
24月	ご飯	ししゃものから揚げ 鶏肉と大根のうま煮 こまつなの磯香和え	きゅうり ゆう ししゃも とりにく だいす のり	こめ てんぷら あぶら じゃがいも ごんにゃく 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	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「こまつな」
25火	ご飯	お好み焼き風卵焼き 青大豆と野菜の和え物 八宝みそ汁	きゅうり ゆう たまご とうふ ぶたにく かつおぶし だいす あぶらあげ とうふ あおりのり	こめ あぶら さとう こまあぶら 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 えのきだけ	606 29.7	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。ソースとおおりのり、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。
26水	ご飯	鱈のピリ辛焼き レモン和え 豚汁	きゅうり ゆう さば ごんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま ごんにゃく 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	600 29.3	22.5 2.0	レモン和えは、うまみのあるごんぶと、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副菜です。
27木	にんじんパン	鶏肉と大豆のシチュー こまつなと海藻サラダ オレンジ	きゅうり ゆう とりにく だいす チーズ ていしほうきゅうにゅう クリーム わかめ	キャロットパン こむぎこ じゃがいも パター あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな グリーンピース きゅうり とうもろこし オレンジ	606 24.7	23.0 2.0	おはなし給食 「はひふへほんやさん ほんじつかいてん」 「にんじんパン」
28金	鶏すき焼き丼 水無月(和菓子)	おかか和え 水無月(和菓子)	きゅうり ゆう とりにく なまあげ かつおぶし	こめ あぶら しらたき さとう てんぷら こむぎこ しらたき あすき	ほししいたけ 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神事です。水無月は、あすきが上にの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。

6月は食育月間

《今月使用する旬の食べもの》

にんじん、トマト、きゅうり、なす、いわし、河内晩柑、メロン

食中毒
予防の
キホン

