

6月14日(月)

～ 6月20日(日)

提出日

5月28日(金)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー		Bメニュー	
14 (月)	●赤飯 ▲さばのソース焼き ■小松菜の辛子和え ◆さつま汁 ▼バナナ ○牛乳 【エネルギー 853kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 21.4g】 【食塩相当量 3.1g】 ●もち米 米 ささげ ごま 塩 ▲さば しょうが しょうゆ ウスターソース 三温糖 酒 ■こまつな もやし にんじん みりん しょうゆ からし ◆豚肉 ごぼう にんじん だいこん さつまいも こまつな ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼バナナ ○牛乳	15日の県民の日になんで、「赤飯」をとりいれました。お祝いメニューです。	
15 (火)	千葉県民の日 「県民の日」は、「県民が、郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、共に次代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日」として、県の人口が500万人を突破したことを記念して、昭和59年に制定されました。～明治6年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併して千葉県が誕生したことに由来しています。		
16 (水)	●トマトとあさりのスパゲティ ▲こんにやくサラダ ■卵スープ ◆米粉のマドレーヌ (アーモンド) ▼牛乳 【エネルギー 887kcal】 【蛋白質 36.4g】 【脂質 28.6g】 【食塩相当量 3.3g】 ●スパゲティ オリーブ油 サラダ油 バセリ とり肉 あさり たまねぎ にんじん トマト にんにく 塩 こしょう オレガノ ローリエ ケチャップ トマトピューレー 赤ワイン バセリ チーズ ▲海藻ミックス こんにやく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 酢 しょうゆ サラダ油 ごま油 砂糖 塩 こしょう ごま ■にんじん 豆腐 卵 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ でんぶん 豚鶏スープ ながねぎ チンゲンサイ ◆米粉 ペーキングパウダー 卵 バター レモン果汁 牛乳 砂糖 アーモンド ▼牛乳	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>食べごよみ</h3> <h2>赤飯</h2> <p>お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることもあります。</p> </div>	
17 (木)	●グリーンピースごはん ▲ますフライ ■うずらの甘辛煮 ◆わかめサラダ ▼味噌汁 ○オレンジ △牛乳 【エネルギー 842kcal】 【蛋白質 31.7g】 【脂質 25.7g】 【食塩相当量 3.4g】 ●米 酒 グリンピース 塩 ▲ます こしょう てんぷら粉 パン粉 油 中濃ソース ウスターソース ■うずら卵 酒 黒砂糖 しょうゆ ◆わかめ キャベツ きゅうり コーン ごま 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ▼だいこん にんじん ぶなしめじ こんにやく 豆腐 ほろれんそう ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○オレンジ △牛乳		
18 (金)	●ごはん ▲カルチャン佃煮 ■キムチ肉じゃが ◆青大豆とひじきのマリネ ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 831kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 13.1g】 【食塩相当量 2.6g】 ●米 麦 ▲ちりめんじゃこ 酢 かつおぶし 塩こんぶ ごま しょうゆ 砂糖 酒 みりん ■豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん キムチ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし ◆青大豆 ひじき 塩 しょうゆ 砂糖 酢 ▼オレンジ ○牛乳		
19 (土)	●ごはん ▲ちりめんじゃこ炒め ■厚揚げと春雨の中華煮 ◆わかめスープ ▼グレープフルーツ ○牛乳 【エネルギー 830kcal】 【蛋白質 33.6g】 【脂質 23.0g】 【食塩相当量 2.6g】 ●米 麦 ▲ちりめんじゃこ サラダ油 しょうゆ 酒 ■豚肉 生揚げ はるさめ たまねぎ たけのこ きくらげ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 ごま油 豚鶏スープ ◆豚肉 かにかまぼこ わかめ こまつな 味噌 酢 しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼グレープフルーツ ○牛乳		

6月21日(月) ～ 6月27日(日)

Aメニュー	
21 (月)	期末テスト1日目
22 (火)	●コッペパン ▲あんずジャム ■ポテと豆腐のラザニア ◆海藻サラダ ▼キャベツ とベーコンのスープ ○オレンジ △牛乳 【エネルギー 823kcal】 【蛋白質 33.6g】 【脂質 29.9g】 【食塩相当量 3.5g】 ●丸パン ▲あんずジャム ■じゃがいも 豆腐 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん あさり 塩 こしょう ローリエ サラダ油 ケチャップ トマトピューレー トマト ハヤシルウ ウスターソース 小麦粉 バター 牛乳 チーズ バセリ ◆海藻ミックス キャベツ きゅうり たまねぎ ごま 酢 サラダ油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ▼にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン こまつな 薄口 しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ○オレンジ △牛乳
23 (水)	●ハヤシルライス ▲切干大根サラダ ■卵スープ ◆一口ぶどうゼリー ▼牛乳 【エネルギー 874kcal】 【蛋白質 32.2g】 【脂質 20.7g】 【食塩相当量 3.3g】 ●米 麦 豚肉 にんにく しょうが 赤ワイン サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 塩 こしょう ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ トマトピューレー ウスターソース スキムミルク 豚鶏スープ ▲切干大根 ちりめんじゃこ こまつな きゅうり にんじん 塩 砂糖 しょうゆ 酢 ごま ■にんじん 豆腐 卵 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ でんぶん 豚鶏スープ ながねぎ チンゲンサイ ◆ぶどうゼリー ▼牛乳
24 (木)	●ごはん ▲豚肉のおろしソース ■フライドポテ(いも) 10 ◆小松菜とじゃこのソテー(もやし) ▼味噌汁 ○バナナ △牛乳 【エネルギー 832kcal】 【蛋白質 32.8g】 【脂質 20.4g】 【食塩相当量 3.3g】 ●米 麦 ▲豚肉 塩 酒 だいこん みりん しょうゆ 万能ねぎ かつおぶし ■じゃがいも 油 塩 ◆こまつな もやし しょうゆ 酒 オイスターソース ちりめんじゃこ ▼だいこん こまつな わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○バナナ △牛乳
25 (金)	●ごはん ▲たくあんのかき炒め ■厚揚げと春雨の中華煮 ◆わかめスープ ▼グレープフルーツ ○牛乳 【エネルギー 830kcal】 【蛋白質 33.6g】 【脂質 23.0g】 【食塩相当量 2.6g】 ●米 麦 ▲たくあん ちりめんじゃこ サラダ油 しょうゆ 酒 ■豚肉 生揚げ はるさめ たまねぎ たけのこ きくらげ 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 ごま油 豚鶏スープ ◆豚肉 かにかまぼこ わかめ こまつな 味噌 酢 しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼グレープフルーツ ○牛乳

食べごよみ

## 6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。コロナ禍にあり家庭時間も多くなっています。親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいはかがでしょうか。

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%