



# 6 がつ よていこんだてひょう

平成30年度 6月  
流山市立南流山小学校

日	よう日	おはし	こ ん だ て 名			おもなざいりょうとそのはたらき			栄養価		
			ごはん・パン・めん	牛乳	おかず・デザート	ねつやちからになるもの	ちやにくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	○	さんさいおこわ		きびなごのごまフライ ごもくきんぴら とうにゅうみそしる	こめ もちこめ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ きびなご	さんさい グリンピース にんじん こまつな ごぼう たまねぎ こんにゃく	621 18.7	25.5 2.2	
4	月	○	シャキシャキ そぼろごはん		かみかみごぼう おぼろけんちんじる レモンゼリー	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりこく たまご とうふ	さやいんげん きりほしだいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく レモン	644 18.7	20.7 2.0	
5	火		レモンシュガー トースト		とりにくのトマトに ビーンズサラダ	パン パター ひよこまめ はちみつ さとう あぶら じゃがいも いんげんまめ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	レモン にんにく ビーマン たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ トマト マッシュルーム	641 23.9	23.6 2.4	
6	水		ちゅうかどん		はるさめサラダ アーモンドこざかな ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら アーモンド はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく いわし うすらのたまご	チンゲンサイ にんじん キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり もやし ブルーベリー	636 19.2	26.6 2.1	
7	木		じゃことアスパ ラガスのパスタ		ホットポテトサラダ きのこやさいのスープ フルーツヨーグルト	スパゲッティ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ベーコン ヨーグルト	アスパラガス コーン エリンギ たまねぎ にんにく しめじ えのきだけ にんじん キャベツ こまつな	605 20.7	25.3 2.4	
8	金	○	ごはん		かつおのかくに しんじゃがのにも こんさいのごまじる ももゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ゼリー	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ とりにく	こまつな にんじん しょうが だいこん ごぼう もも ねぎ グリンピース たまねぎ	687 13.3	29.7 2.7	
11	月		ガーリック ライス		ハンバーグデミグラスソース バジルポテト キャベツとベーコンのスープ	こめ むぎ さとう バター あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく ベーコン	グリンピース にんじん コーン たまねぎ にんにく こまつな キャベツ トマト バジル	646 20.0	21.3 2.5	
12	火		セサミあげパン		えびととうふのちゅうかに ナムルいため	パン あぶら ごま でんぶん さとう	ぎゅうにゅう うすらのたまご とうふ えび とりにく ぶたにく	しょうが たけのこ ねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく こまつな キャベツ	641 27.8	28.5 2.5	
13	水		ごはん		ぶたにくのシンギスカン とうがんのスープ フルーツマンゴーとうふ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ビーマン こまつな キャベツ しょうが たまねぎ にんにく もやし りんご とうがん しめじ みかん パイン もも トマト にんじん マンゴー	655 14.5	21.6 2.2	
14	木	○	ちばの にんじんめし		あつやきたまご ねぎすきじゃが いわのりのみそしる	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ いわのり わかめ	にんじん わけぎ こまつな たまねぎ しらたき ごぼう	670 19.5	27.0 2.9	
18	月		チキン カレーライス		コールスロー アーモンドこざかな	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ アーモンド じゃがいも はちみつ パター	ぎゅうにゅう とりこく いわし	しょうが たまねぎ にんにく にんじん もやし パセリ コーン キャベツ トマト	660 21.5	21.3 2.0	
19	火	○	やきうどん		やさいのごまに てづくりりんごむしパン	うどん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし つくね	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう りんご ほしぶどう こんにゃく	653 23.6	26.1 2.5	
20	水		ごはん		ホイコーロー ワンタンとたまごのスープ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	にんじん トマト ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ ビーマン しょうが みかん	636 17.3	24.7 2.7	
21	木		はちみつパン		たらのバーベキューソース アスパラガスのソテー コーンポタージュ	パン パター さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たら ウィナー とうにゅう ベーコン なまクリーム	アスパラガス コーン にんじん キャベツ もやし りんご パセリ トマト たまねぎ	678 25.5	28.6 2.8	
22	金	○	ひじきごはん		あじのしおこうじやき ピーナッツあえ えだまめのごじる あおうめゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ピーナッツ ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あじ とうふ みそ ひじき	にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ えだまめ うめ	670 18.3	30.3 2.3	
26	火		ジャンバラヤ		きりほしだいこんのスープ ポテトのシャキシャキサラダ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら ひよこまめ アーモンド さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく ベーコン	たまねぎ しょうが にんじん にんにく ビーマン トマト エリンギ きりほしだいこん パセリ みかん	672 22.0	20.9 2.4	
27	水	○	ジャーチャー めん		にくだんごのうまに ちゅうかみつめ	ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら あかえんどうまめ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく うすらのたまご とりにく かんてん	きゅうり しょうが コーン にんにく ねぎ もやし たけのこ にんじん たまねぎ みかん パイン もも りんご	670 26.8	28.2 2.9	
28	木	○	ごはん		いかのカリンあげ だいこんのそぼろに とんじる	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう いか とりにく みそ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	658 19.0	31.6 2.4	
29	金		たかな チャーハン		とりにくとカシューナッツのいためもの チンゲンサイのスープ	こめ むぎ さつまいも でんぶん さとう ごま カシューナッツ あぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ なんと	ビーマン チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ たかな	669 24.3	25.8 2.8	
									平均値	653 20.8	25.6 2.4
									基準値 (8~9歳)	640 21.3	24.0 2.5

★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。

★5/23の「かつおのさらさあげ」の代替えとして、6/8に「ももゼリー」を追加しました。

### ☆給食の食材について

野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、6月に使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況において変更になることもあります。

・野菜 じゃが芋は長崎県・茨城県・千葉県、玉ねぎは千葉県・愛知県、人参は千葉県、キャベツは千葉県・茨城県・群馬県、大根は千葉県・茨城県です。小松菜・わけぎは流山市です。

・肉 豚肉は茨城県、鶏肉は岩手県です。

・教育委員会が、食材の簡易検査を行っています。その結果につきましては、市のホームページなどで公開をしています。

### ★こんげつのもくひょう★

てや みのまわりを せいけつに しよう。

### 6月4日～6月10日 歯と口の健康週間

今月は歯と口の健康週間にちなんで、かつお小魚・ごぼう・大豆・たけのこ 切り干し大根・ナッツなどよくかんで食べるメニューをたくさん入れました。

みなさん1口何回かんでいますか？1口30回かんで食べましょう。

- よくかむと…
- ① はをきれいにします。
  - ② ひまんにならないようにします。
  - ③ のうのはらたきをかっばつにします。
  - ④ あごがしょうぶになります。

