

令和6年 6月

よていこんだてひょう

千葉市立北貝塚小学校

★ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

* 中学年の栄養量です。

日付		献立名	きいろのしょくひん 主にかからだの熱 や力になるもの	あかのしょくひん 主にかからだの血や 肉や骨になるもの	みどりのしょくひん 主にかからだの調子を ととのえるもの	ちようみりよう 調味料 そのほか	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂肪 (g) 塩分 (g)	献立メモ 行事など
3	月	ごはん	こめ				654 kcal	【ピリ辛のもと】 ピリ辛味が好きな人は多いですね。肉みそのピリッとくる辛みは、唐辛子とソラマメなどで作る豆板醤を加えたからです。味のアクセントになり、ご飯もすすみます。
		ピリからにくみそ	さとう、ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんじん、たまねぎ、エリンギ えだまめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、みそ、みりん トウバンジャン、さけ	29.7g 20.6g	
		さけのみそマヨネーズむし		さけ	たまねぎ、パセリ	だいずマヨネーズ みそ、さけ、しお こしょう	2.1g	
		きゃべつとはるさめのちゅうかいため	はるさめ、さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、にんじん だけのこ、にんにく	オイスターソース さけ、ちゅうかだし トウバンジャン		
		オレンジ・バナナセレクト			オレンジ、バナナ			
4	火	ごましおごはん	こめ、ごま			しお	673kcal	【ズッキーニ】 カボチャの仲間、体の中の水分を調整するカリウム、肌をきれいにするビタミンC、皮膚や粘膜を強くするビタミンAなどの栄養があります。
		ハンバーグ トマトソースかけ	こむぎこ、あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ、マッシュルーム	トマトケチャップ、ソース デミグラスソース、ワイン	26.5g 26.2g	
		じゃがいもとズッキーニのカレーいため	じゃがいも、さとう オリーブオイル	とりにく	ズッキーニ、たまねぎ にんじん、エリンギ	カレーこ、しょうゆ、しお みりん、さけ、こしょう	1.8g	
		いりこアーモンド	アーモンド、ごま さとう	にぼし		しょうゆ、みりん		
5	水	ごはん	こめ				685kcal	【地場産物活用献立】 こまつな 千葉市で栽培された「こまつな」の献立です。千葉市では1年間に2～3回収穫ができます。下茹でをしてから炒めました。
		ひじきふりかけ	さとう、ごま	ひじき、かつおぶし		しょうゆ、さけ	27.9g	
		ぶたにくのバーベキューソース	でんぷん、さとう あぶら	ぶたにく	りんご、たまねぎ	しょうゆ、さけ みりん、す	16.9g 1.6g	
		こまつなとツナのしおこんぶいため	あぶら	ツナフレーク しおこんぶ	こまつな、にんじん、もやし とうもろこし	しょうゆ、みりん		
		フルーツしらたま	もち、さとう		みかん、パイナップル、 おうとう、ナタデココ	ワイン		
6	木	しょくばん	パン	スキムミルク			677kcal	【ブルーベリー】 ブルーベリーの中の「アントシアニン」は、体の中にできる病気の元「活性酸素」を抑え、取り除くので、元気になります。また、目を守り、健康に保ちます。
		ブルーベリージャム	さとう		ブルーベリー	かんてん	28.1g	
		パンプキンシチュー	こむぎこ、バター じゃがいも、あぶら	とりにく、チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ しめじ、パセリ、	しょうゆ、さけ みりん、す	26.2g 2.3g	
		ブロッコリーのバジルあえ	さとう		ブロッコリー、にんじん にんにく、たまねぎ とうもろこし	しょうゆ、す バジル		
		だいずのあおのりあげ	でんぷん、あぶら	だいず、あおのり		しお		
7	金	うめわかめごはん	こめ、ごま	わかめ	うめぼし		696kcal	【梅の実の季節】 2月頃に花が咲き、梅雨(つゆ)の時期に実がとれます。梅干しのすっぱい成分は、ご飯などを悪い菌から抑えて食中毒を防ぎます。
		とりてばもとのマーマレードに	マーマレード	とりにく	しょうが	しょうゆ、みりん さけ、す	29.3g 22.2g	
		にくだんごいり やさいスープ	はるさめ、ごま ごまあぶら	とりにく だいず	はくさい、にんじん、もやし こまつな、たけのこ、ねぎ、	ガラスープ、しょうゆ しお、さけ	2.9g	
		パンプキンケーキ	こむぎこ、こめこ、 さとう、あぶら	とうにゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー バニラエッセンス		
10	月	ごはん	ごはん				631kcal	【チンジャオロースー】 ピーマン、たけのこを肉と一緒に食べる中華料理です。給食では、ピーマンを下茹でするので、苦くなくおいしいですよ。
		ぼうぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ、しお、こしょう	26.0g	
		チンジャオロースー	さとう、あぶら でんぷん	ぶたにく	たけのこ、にんじん、ピーマン にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん さけ、トウバンジャン	22.4g 2.2g	
		とうふとみずなのスープ	でんぷん	とうふ、ベーコン たまご、わかめ	たまねぎ、みずな	ちゅうかだし しょうゆ、しお		
		パイン・バナナセレクト			パインアップル・バナナ			
11	火	コッペパン	パン	スキムミルク			628kcal	【セルフサンド】 パンに自分でカレー ルウや野菜をはさんで、食べます。だから、手はきれいに洗ってきれいなハンカチでふきましょう。安全でおいしい給食を食べるために、みなさんも協力してくださいね。
		キーマカレー	あぶら	ぶたにく レンズまめ だいず	たまねぎ、にんじん しょうが にんにくピーマン	カレーこ、ようふうだし ケチャップ、しお ウスターソース しょうゆ、こしょう	27.8g 20.5g	
		さんしょくやさいのドレッシングあえ	あぶら、さとう		だいこん、こまつな にんじん	しお、こしょう	2.8g	
		マカロニのクリームに	マカロニ、じゃがいも こむぎこ、バター	とりにく、あさり チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、しめじ ブロッコリー、とうもろこし	ようふうだし、しお こしょう		
		みしょうかん			みしょうかん			
12	水	きのこごはん	アルファールかまい、さとう こんにゃく、もちこめ、ごま	とりにく あぶらあげ	じめじ、まいたけ、にんじん	しょうゆ、みりん わふうだし、しお	729kcal 31.2g	【感謝して食べよう】 米、魚、肉、野菜、果物など、食べ物には命がありました。「骨があるから嫌だ」ではなく、元気で大きくなるために感謝して食べましょう。
		さばのあまみそかけ	こむぎこ、こめこ あぶら、さとう	さば	しょうが	さいきょうみそ、さけ しょうゆ、みりん	32.4g 2.1g	
		けんちんじる	さといも こんにゃく	とうふ、あぶらあげ ぶたにく、こんぶ	だいこん、にんじん、ごぼう ながねぎ、	だしバック、しお しょうゆ		
		きなこもち	もち、さとう	きなこ		しお		

		献立名	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ちようみりよう 調味料 そのほか	エネルギー (Kcal)	献立メモ 行事など
			主にからだの熱 や力になるもの	主にからだの血や 肉や骨になるもの	主にからだの調子を ととのえるもの		たんぱく質 (g) 脂肪 (g) 塩分 (g)	
13	木	テーブルロール	パン	スキムミルク			619kcal	【とうもろこし】 今日のとうもろこしは、 2年生が皮をむいてくれま した。千葉県産のおいしい とうもろこしです。よく噛 んで、味わっていただきま しょう。
		こまつなとベーコンの わふうスパゲティ	スパゲティ、バター	ベーコン、のり ツナフレーク	たまねぎ、にんじん、こまつな しめじ、エリンギ、にんにく	コンソメ、しょうゆ こしょう、しお、さけ	25.9g 24.8g	
		だいずときくらげの ごましょうゆあえ	さとう、ごまあぶら ごま	だいず	こまつな、にんじん もやし、きくらげ	しょうゆ、ちゅうかだ し、トウバンジャン、し お	2.5g	
		むしとうもろこし			とうもろこし			
14	金	ごはん	こめ				649kcal	【食育の日の献立】 6月19日の食育の日を 記念して、千葉市内の小、 中、養護学校で共通のメ ニューです。花見川区幕張 町付近で栽培された甘い春 夏にんじん（まくはりにん じん）の献立です。農家の 方は、1年かかりで作って います。
		あじのレモンふうみ あげ	でんぷん、あぶら さとう	あじ	レモン	しょうゆ、ワイン こしょう	31.9g 19.4g	
		スタミナにんじん	ビーフン、ごま、さとう はちみつ、ごまあぶら	ぶたにく	にんじん、キャベツ こまつな、にんにく	しょうゆ、さけ	2.1g	
		たまごたっぷり スープ	でんぷん	とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、たけのこ えのきだけ、ながねぎ、にら きくらげ、とうもろこし	チキンスープ、しお こしょう、しょうゆ		
		メロン			メロン			
18	火	ごましおごはん	こめ、ごま			しお	689kcal	【ナムル】 ナムルは、韓国料理 の和え物です。ぜんまい や野菜を茹でて、調 味料とごま油で和えま す。普段から食べてい る野菜をナムルにしま した。家にある野菜で 作ってみましょう。
		むししゅうまい	こむぎこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	しお、しょうゆ	26.1g	
		なまあげのカレーに	じゃがいも、さとう でんぷん、あぶら	なまあげ、ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが さやいんげん	カレーこ、さけ さけ、みりん わふうだし	25.5g	
		やさいのナムル	さとう、ごまあぶら ごま		きゅうり、こまつな にんじん、だいずもやし	しょうゆ、みりん トウバンジャン みりん、ちゅうかだし	1.9g	
		パインアップル			パインアップル			
19	水	しょくパン	パン	スキムミルク			614kcal	【千葉県のきのこ】 房総半島の中心部にある 森林を利用した、きのこ類 の栽培もさかんです。「し いたけきくらげ、マッシュ ルーム」が多く、給食にで るマッシュルームは千葉県 産です。
		いちごジャム	さとう		いちご		30.8g	
		とりにくのマーマレー ドふうみ	マーマレード	とりにく		しお、こしょう しょうゆ、ワイン	18.4g 2.9g	
		きのこのわふう スパゲティ	スパゲティ あぶら	ベーコン、あさり	たまねぎ、にんじん、しめじ エリンギ、にんにく	コンソメ、しょうゆ こしょう、しお		
		ひじきとえだまめのまりね	さとう、あぶら	ひじき	えだまめ、にんじん	しょうゆ、す		
		オレンジ			オレンジ			
20	木	ごはん	ごはん				719kcal	【てんぷら】 魚や肉、野菜に小麦 粉の衣をつけて、油で 揚げた料理です。衣に 包まれて、食品の水分 やうまみがにげず、お いしくいただけます。
		だいずのしぐれに	さとう、みずあめ	だいず、ぶたにく	しょうが	しょうゆ、みりん、さけ	27.2g	
		てんぷら （さつまいも、ちくわ）	こむぎこ、こめこ あぶら、さつまいも	あおのり、ちくわ			21.7g 1.8g	
		いもだんごじる	じゃがいももち	とりにく、こんぶ とうふ	だいこん、にんじん、しめじ こまつな、ながねぎ	だしパック、しお しょうゆ、		
		バナナ・メロンセレクト	さとう		バナナ、メロン			
21	金	カレーピラフ	アルファーマい もちこめ、マーガリン	とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン パプリカ、とうもろこし	カレーこ、ケチャップ、 ソース、こしょうしお、	651kcal 32.9g	【マカロニ】 イタリア料理の麺の パスタの一種です。小 麦粉で作いろいろな 形があります。今日は 英語のアルファベット 文字の形のマカロニを スープに加えました。
		しろみざかなの オーロラソース	こむぎこ、パンこ あぶら、さとう	メルルーサ		だいずマヨネーズ ケチャップ、こしょう	20.9g 3.0g	
		ABCマカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ	チキンスープ、しお コンソメ、しょうゆ		
		フルーツゼリー	さとう		みかん、りんごかじゅう おうとう	かんてん		
24	月	のりごはん	こめ、ごま	のり		しお	649kcal	【給食の海苔】 給食に出る海苔は千葉県 の東京湾ぞいの富津市、木 更津市の海岸で育てられて います。海外の人は黒い海 苔のおいしさは巻き寿司で 知ったそうです。
		ヤンニョムチキン	あぶら、でんぷん さとう、ごま	とりにく	にんにく、しょうが	さけ、しお、こしょう ケチャップ、しょうゆ トウバンジャン、す	30.4g 19.6g	
		いものこじる	さといも	あぶらあげ、とうふ ぶたにく	ごぼう、きりぼしだいこん にんじん、ながねぎ	だしパック、みそ わふうだし	2.2g	
		みしょうかん			みしょうかん			
25	火	ごはん	ごはん				629kcal	【ちりめんじゃこ】 いわしの小さい魚を茹で て乾燥させて作る、丸ごと 食べる魚です。しらすより もちりめんじゃこのほうが しっかり乾燥させます。か らだの筋肉や血液に変わ り、カルシウムが骨や歯を じょうぶにします。
		ちりめんじゃこの つくだに	さとう、ごま	ちりめんじゃこ こんぶ、かつおぶし		しょうゆ、みりん す	22.7g 18.5g	
		あげじゃがいもの そばろに	じゃがいも、さとう でんぷん、あぶら しらたき	なまあげ、ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ、にんじん さやいんげん	カレーこ、しょうゆ わふうだし、みりん さけ	1.9g	
		こまつなとこんにゃく のあえもの	こんにゃく、さとう ごま、ごまあぶら		こまつな、にんじん もやし	しょうゆ、す ちゅうかだし		
		パインアップル			パインアップル			
26	水	きなこあげパン	パン、あぶら、さとう	きなこ スキムミルク			690kcal	【まめは保存食】 豆は収穫してから乾燥さ せて保存し、1年中食べる ことができます。筋肉や血 液を作るたんぱく質や鉄、 食物繊維などの栄養が多い です。
		まめとウインナーの パンネ	マカロニ、あぶら	ベーコン、ウインナー しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ、にんじん パセリ、エリンギ	ケチャップ、ワイン こしょう、しお ようふうだし	26.5g 29.3g	
		やさいのごまドレッ シングあえ	ごま、さとう あぶら	わかめ	キャベツ、にんじん もやし	しょうゆ	2.7g	
		すいか・メロンセレクト			すいか・メロン			

		献立名	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ちようみりよう 調味料 そのほか	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂肪 (g) 塩分 (g)	献立メモ 行事など
			主にからの熱 や力になるもの	主にからの血や 肉や骨になるもの	主にからの調子を ととのえるもの			
27	木	ごはん	ごはん				685kcal	【ゴーヤ（にがうり）】 ゴーヤは夏野菜で す。ウリ科のきゅうり や、かぼちゃの仲間 です。夏バテに効く野菜 です。種とワタを取り 茹でて調理しました。
		ゴーヤじゃこのつくだに	さとう、ごま	ちりめんじゃこ こんぶ、かつおぶし	ゴーヤ	しょうゆ、みりん、す	27.7g	
		さばのカレー-たつたあげ	でんぶん、あぶら	さば		カレーこ、しょうゆ、す	28.7g	
		とうがんとかぼちゃの みそしる		とりにく、とうふ あぶらあげ	かぼちゃ、とうがん、にんじん えのきだけ、ながねぎ	だしパック、みそ	2.0g	
		メロン			メロン			
28	金	ごはん	ごはん				650kcal	【キャベツ】 春夏キャベツは、や わらかくて生でも食べ やすいです。サラダだ けでなく、煮る、蒸 す、炒める、茹でるな ど料理方法で、いろい ろな料理にでき味わう ことができます。
		あじつけのり	さとう	のり		しょうゆ	26.1g	
		マーボーだいこん	さとう、でんぶん あぶら	なまあげ、ぶたにく うずらのたまご	だいこん、にんじん、こまつな ながねぎ、にんにく、しょうが	だしパック、しょうゆ みそ、トウバンジャン	23.7g	
		キャベツのちゅうか ごまあえ	ごま、さとう ごまあぶら		キャベツ、にんじん、こまつな だいすもやし、しめじ、ねぎ にんにく、しょうが	しょうゆ ちゅうかだし	1.9g	
		だいずといりこの あげに	さつまいも、でんぶん あぶら、ごま、さとう	だいず、にぼし		しょうゆ、みりん		

物資の都合により、献立や食品を変更することがあります。よろしくお願いします。

パイナップルの入荷が少ないそうです。別のフルーツになる場合は、早めにお知らせしま
す。

給食で使用した主な食材の産地

(5月1日～5月31日)

食品名	産地	食品名	産地		産地
米・牛乳	千葉県・北海道	だいこん	千葉県	ピーマン	茨城県
鶏肉	千葉県・岩手県	にんじん	千葉県・徳島県	ながねぎ	千葉県・茨城県
豚肉	千葉県	たまねぎ	兵庫県・千葉県	ごぼう	青森県・熊本県
じゃがいも	長崎県	キャベツ	愛知県・神奈川県	もやし	栃木県
さといも	千葉県	はくさい	茨城県	パセリ	千葉県
さつまいも	千葉県	こまつな	千葉県	かぶ	千葉県
パン	北海道・埼玉県・茨城県・群馬県・千葉県				

ひとよ
人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤った
ボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。

また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と
自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっ
ています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



いま にがて
今は苦手でも、きっとおいしく食べられるときがくる。まずは一口、ためしてみよう！



Try your least favorite foods again! You will
トライ ユア リスト フェイヴァリット フウウザゲエエン ユウル
maybe like them. Try at least “one bite”!
メイビィ ライク ゼ(δ)ン トライ アッリィスト ワン バイト