

令和6年 7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	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			
1	月	ごはん	こめ				654 kcal	【ピリ辛のもと】
		とりにくのあまからあげ	さとう、でんぶん あぶら	とりにく	にんにく	しょうゆ、さけ、みりん コチジャン	29.7g 20.6g	
		どさんこじる	じゃがいも、バター	さけ、とうふ	たまねぎ、だいこん、こまつな にんじん、とうもろこし	だしパック、みそ わふうだし	2.1g	
		きゅうりのしおこん ぶあえ	ごま、 ごまあぶら	こんぶ	きゅうり	しょくえん しょうゆ		
		えだまめ			えだまめ	しお		
2	火	ごはん	こめ、ごま			しお	673kcal	【スッキーニ】
		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		
		さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	カレーこ、しょうゆ、さけ みりん	26.5g 26.2g	
		すましじる		とりにく、とうふ こんぶ、かまぼこ	だいこん、にんじん、ごぼう ながねぎ、	しょうゆ、しお さけ、だしパック	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		
3	水	テーブルロール	パン	スキムミルク			685kcal	【地場産物活用献立】
		ムサカ（なすのみー とグラタン）	マカロニ、バター	ぶたにく、だいず	なす、たまねぎ、にんじん にんにく、トマト	しょうゆ、さけ みりん、す	16.9g 1.6g	
		ポトフ	じゃがいも、	ベーコン、	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ ブロッコリー、パセリ	しお、こしょう、コンソ メ ワイン、しょうゆ		
		ひじきとえだまめのマリネ	さとう、あぶら	ひじき	えだまめ、にんじん	しょうゆ、す		
		れいとうみかん			みかん			
4	木	ごましおごはん	こめ、ごま			しお	677kcal	【ブルーベリー】
		カツオのカレーたつたあげ	でんぶん、あぶら	かつお	しょうが	カレーこ、しょうゆ、さけ	26.2g	
		3しゅるいのいもの みそしる	さつまいも、こんにゃく さといも、じゃがいも、ご ま	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん ねぎ	だしパック、みそ		
		きたかいクッキー	こむぎこ、バター さとう	だまご、だいず	ほしぶどう	ベーキングパウダー		
5	金	ジャンバラヤ	こめ、もちごめ マーガリン、さとう	とりにく、ウィンナー	たまねぎ、パプリカ、にんに く しょうが、とうもろこし	ケチャップ、ソース、こしょ う カレーこ、しお、トウガラシ	696kcal 29.3g	【梅の実の季節】
		ほしのコロッケ	あぶら、こむぎこ、パン こ じゃがいも、	ぶたにく	たまねぎ、	しお、こしょう	22.2g	
		やさいのミルクスー プ	じゃがいも	ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな	チキンフイヨン、しお こしょう、ワイン	2.9g	
		フルーツあんにな	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		
8	月	ごはん	ごはん				631kcal	【チンジャオロースー
		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 でんぶん	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	でんぶん	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			
9	火	コッペパン	パン	スキムミルク			628kcal	【セルフサンド】
		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			
10	水	きのこごはん	アルファールかまい、さとう こんにゃく、もちごめ、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】
		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、	だしパック、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) たんぱく質 (g) 脂肪 (g) 塩分 (g)	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			
11	木	テーブルロール	パン	スキムミルク			619kcal	【とうもろこし】
		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مایش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			
		ごはん	こめ				649kcal	【食育の日の献立】
		あじのレモンふうみ あげ	でんぶん、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	でんぶん	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			
		ごましおごはん	こめ、ごま			しお	689kcal	【ナムル】
		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 でんぶん、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 1.9g	
		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		
		パインアップル			パインアップル			
		しょくパン	パン	スキムミルク			614kcal	【千葉県のきのこ】
		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			
		ごはん	ごはん				719kcal	【てんぷら】
		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			
		カレーピラフ	アルファールかまい 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】
		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		
		のりごはん	こめ、ごま	のり		しお	649kcal	【給食の海苔】
		ヤンニョムチキン	あぶら、でんぶん 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			
		ごはん	ごはん				629kcal	【ちりめんじゃこ】
		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 でんぶん、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】
		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			
27	木	ごはん	ごはん			685kcal	【ゴーヤ（にがうり）】
		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	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	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】
		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		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				

ひとよくしょくしょくいくげっかんよ

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　　た　　ひとくち
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、ためしてみて！



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(ð) ン トライ アッリィスト ワン バイト