



6月 よていこんだて



*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじょう g	えんぶん g
			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				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる				
2	月	ごはん	こめ			667	20.9	26.5	1.6
		はるまき	こむぎこ でんぶん こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	今日は食育月間となります。給食室前の掲示板上には、日々の給食の様子をお知らせする給食カレンダーを掲示します。ギガタブの連絡給食のページも合わせてみてください。			
		キャベツとなまあげのホイコーロー	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ				
		オレンジ			オレンジ				
3	火	セルフサンド	こむぎこ さとう マーガリン あぶら			619	27.7	23.5	2.7
		【パンズパン ハンバーグ ポイルキャベツ じゃがいものポタージュ		ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	今日は、セルフサンドの日でハンバーグとキャベツははさんで食べます。ハンバーグはとてもやわらかい料理ですが、パンにキャベツと一緒ににはさんで、よくかむことを意識して食べましょう。			
					キャベツ				
			じゃがいも こめこ あぶら	とりにく ベーコン しらいんげんまめ きゅうりう なまクリーム	にんじん バセリ たまねぎ しめじ				
4	水	ごはん	こめ			617	29.1	18.8	2.4
		ひじきふりかけ	さとう ごま	かつおぶし ひじき		かつおとだいずのごまがらめがあります。大豆をカラッと揚げています。旬のかつおはてんぷんをまぶして揚げ、しょうゆの甘辛いたれと和えています。よくかんで食べましょう。			
		だいこんとわかめのみそしる	さとう あぶらあげ わかめ	だいこん ねぎ					
		かつおとだいずのごまがらめ	でんぶん さとう あぶら ごま	かつお だいず	しょうが				
5	木	ごはん	こめ			689	26.2	20.4	2.2
		とんかつ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく		運動会応援メニューです。手作りのとんかつをとりいれています。運動会当日まであと2日です。しっかりと睡眠、食事をとって、本番をむかえましょう。			
		チキンカレー	じゃがいも こめこ あぶら	とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ				
		はりはりづけ	さとう ごま ごまあぶら		にんじん きりぼしだいこん もやし えだまめ				
6	金	わかめごはん	こめ ごま	わかめ		594	28.4	15.3	2.8
		さけのしおこうじやき		さけ		いよいよ明日は運動会です。毎日の練習の成果を運動会で発揮できるように、給食もしっかり食べましょう。			
		とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ				
		ひじきとえだまめのマリネ	さとう	あぶら ごまあぶら ひじき	にんじん もやし えだまめ				
バナナ			バナナ						
10	火	きなこあげパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	きなこ		652	26.2	24.2	2.3
		チリコンカン	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぶたにく ベーコン だいず しらいんげんまめ	にんじん トマト たまねぎ にんにく	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康であることが大切です。少しかためグミをだします。かむことを意識して食べましょう。			
		キャベツのごまドレッシングあえ	さとう あぶら ごまあぶら ごま		にんじん キャベツ もやし とうもろこし				
		こぶくろカミカミグミ	さとう						
11	水	ごはん	こめ			631	25.1	23.0	2.1
		ししゃものごまみそマヨネーズやき	マヨネーズ ごま	ししゃも		こまつなは千葉市内で多く栽培されています。暖かくなってくる今の時期にたくさん収穫される千葉市産のこまつなを味わいます。主に、緑区高田町で生産されています。			
		なまあげとじゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	なまあげ とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ				
		こまつなのピリからナムル	ごまあぶら ごま		こまつな にんじん もやし にんにく				
12	木	カレーピラフ	こめ さとう あぶら	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム	561	23.0	18.0	2.4
		オムレツ	でんぶん さとう	たまご		カレーピラフは、給食室の大きな釜で炊き込みます。水の量、火加減を調理員さんと確認しながら、おいしくなるよう仕上げています。			
		パプリカドレッシングあえ	さとう あぶら		ビーマン にんじん こまつな パプリカ キャベツ				
		ヨーグルト			ヨーグルト				
13	金	ごはん	こめ			579	26.1	19.1	2.1
		のりのつくだに	さとう	のり		6月15日は「県民の日」です。千葉県民の日が近いので、千葉県産のものを多く使った献立にしました。千葉県について知り、千葉の恵を味わいましょう。			
		あじのレモンふうみあげ	でんぶん さとう あぶら	あじ	レモン				
		ちばっこじる	さといも ごま	とりにく あぶらあげ	かぶ にんじん こまつな マッシュルーム				
16	月	ハヤシライス	こめ むぎ			614	22.1	17.9	2.4
		【むぎごはん ハヤシルー キャベツのごまドレッシングあえ	じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく しらいんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	千葉県で4月からおいしく旬の時期をむかえていたキャベツもそろそろ終わりになります。今日はキャベツのごまドレッシング和えにして、たっぷり野菜を味わいましょう。			
			さとう あぶら ごまあぶら あぶら		にんじん もやし とうもろこし				
17	火	しよくパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら			600	21.0	22.0	2.2
		いちごジャム	さとう		いちご	じゃがいもの旬は、春と秋になります。今の時期にとれるやがちがいは、「新じゃが」と呼ばれ、皮が薄いのが特徴です。			
		たまごのふわふわスープ	パンこ あぶら	ベーコン たまご チーズ	とうもろこし				
		スパイシージャーマンポテト	じゃがいも でんぶん あぶら	ウインナー	にんじん バセリ たまねぎ				
18	水	ごはん	こめ			652	30.6	22.2	2.2
		いわしのマヨチーズやき	パンこ マヨネーズ	いわし チーズ	バセリ たまねぎ	食育の日特別メニューです。千葉市の共通メニューになります。千葉市内の農家の方々を作ってくださったにんじんをたっぷり使っています。今の時期に収穫されるにんじんは「春夏にんじん」といい、5月中旬から6月にかけて、花見川区の武石町、幕張町、長作町を中心に収穫されます。			
		とうりゅうカレースープ	じゃがいも こめこ あぶら	ぶたにく しらいんげんまめ とうりゅう	にんじん こまつな たまねぎ しめじ				
		やさしいのにんじんドレッシングあえ	さとう あぶら		ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし				
メロン			メロン						
19	木	ごはん	こめ			638	28.1	21.5	2.4
		とりにくのうめふうみやき	さとう ごま	とりにく	こまつな にんじん もやし	梅が旬の時期を迎えています。スーパーには、青梅が並びます。また、湿気が多い梅雨の時期には、梅干しの酸味や風味は、食欲を刺激し、リフレッシュ効果があります。			
		しんじゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく だいず うずらたまご	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん				
		ごまあえ	ごま さとう	こまつな にんじん もやし					

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱくし g	しつ g	えんぶん g
			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				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる				
20	金	ごはん ちくわのりてん なまあげのキムチに オレンジ	こめ あぶら こむぎこ マヨネーズ あぶら	ちくわ のり ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん ねぎ はくさい オレンジ	653	24.2	22.9	1.7
23	月	ごはん ひじきいりそばろ あつやきたまご いもだんごじる	こめ さとう ごま てんぷん さとう じゃがいも てんぷん あぶら	ぶたにく ひじき たまご とりにく あぶらあげ	しょうが えだまめ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	662	27.3	24.7	2.3
24	火	こくとうパン とりにくのママレードやき キャロットポタージュ フレンチあえ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら さとう ママレードジャム じゃがいも こめこ あぶら さとう あぶら ごまあぶら	とりにく とりにく しろういんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが にんじん パセリ たまねぎ しめじ とうもろこし にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	631	30.0	20.3	2.4
25	水	ジューシー もずくスープ ゴーヤとやさいのチップス パインアップル	さとう こめ あぶら あぶら じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ ひじき こんぶ ぶたにく とうふ もずく	にんじん しょうが えだまめ にんじん だいこん ねぎ キャベツ ゴーヤ かぼちゃ パインアップル	590	20.3	23.6	2.3
26	木	ごはん ポークしゅうまい じゃがビーぶたバラ はるさめあえ	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく にんじん ビーマン たまねぎ しょうが にんじん キャベツ もやし とうもろこし		628	19.2	24.9	1.6
27	金	テーブルロール ジャージャーめん ワンタンスープ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら ちゅうかめん さとう てんぷん あぶら あぶら こむぎこ		きゅうり もやし しょうが にんにく ねぎ もやし ねぎ	601	25.6	19.3	3.4
30	月	ごはん にんじんそばろ こあじのりごまフライ しらたまじる	こめ さとう ごま ごま あぶら こむぎこ ばんこ あぶら しらたま	とりにく こあじ あおのり あぶらあげ	にんじん しょうが にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	659	24.3	2.1	1.8

○6月25日(水)は、第1期給食費(4.5月分)及び学校徴収金の一括口座振替日です。

納入額決定通知書(6月中旬配布)と学校徴収金のお知らせを確認のうえ、前日までに必要な金額を口座にご用意ください。

引き落としができない場合は、7月15日(火)に再振替を行います。

(学校給食費に係るお問い合わせ 市保健体育課 電話245-5909)

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いいたします。

なお、ほころび等がありましたら修繕していただけると幸いです。

においの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期(連続5日以上)にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。給食を止める場合は5日前(土日祝を含まない)までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

