

令和7年 6月



よていこんだてひょう・きゅうしょくだより



千葉市立高浜海浜小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	6月の目標「よくかんで食べよう」 こんだての紹介
				き	あか	みどり		
				熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品		
2	月	豚キムチごはん	○	こめ もちごめ あぶら ごま	ぶたにく	はくさい にんじん	604 23.4 14.3 1.6	6月は「千葉県民の日」があります。この季節は、にんじん、こまつな、じゃがいもなどを地場産物で使います。
		いかのブリッター		でんぶん あぶら	いか			
		小松菜のチャブチェ		あぶら さとう はるさめ	ぶたにく	こまつな にんじん たまねぎ		
		オレンジ				オレンジ		
3	火	食パン いちごジャム	○	パン さとう		いちご	602 27.7 16.3 1.3	コーンシチューは、小麦粉とバターをよく炒めて、手作りのルウを作ります。牛乳や生クリームも入るので、コクのある味に仕上がります。
		牛乳入りコーンシチュー		バター こむぎこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな		
		キャベツのカレー炒め		あぶら	ロースハム	キャベツ コーン たまねぎ		
		美生柑				みしょうかん		
4	水	ごはん	○	こめ			606 25.6 19.4 2.8	今回の鯖のみそ煮には、西京味噌を使います。西京味噌は白みそで上品な甘さが特徴です。全国各地の味噌について調べてみるのも楽しいですよ。
		鯖の西京みそ煮		さとう	さば	しょうが ねぎ		
		ごぼうとひじきの煮物		あぶら さとう こんにやく	ひじき とりにく こうどうふ	にんじん ごぼう さやいんげん		
		セミノール				セミノール		
5	木	わかめごはん	○	こめ むぎ	わかめ		601 21.5 18.1 2.1	千葉県では昔から海苔の養殖が盛んです。海苔の香りを生かした「もやしの磯香あえ」を味わって食べましょう。
		蒸しシューマイ		こむぎこ さとう	ぶたにく	たまねぎ		
		うずら卵入り		あぶら さとう でんぶん	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ はくさい		
		生揚げの中華煮			うずらたまご	チンゲンサイ		
6	金	もやしの磯香あえ	○		のり	にんじん こまつな もやし	601 30.1 22.5 2.8	手作りの焼きカレーパンです。特製のカレーを作り、コッペパンにはさみ、チーズとパン粉をかけてオープンで焼きます。
		焼きカレーパン		パン あぶら パンこ	ぶたにく チーズ	りんご		
		野菜スープ		じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		
		ひじきと枝豆のマリネ		あぶら さとう	ひじき	にんじん えだまめ		
9	月	バナナ	○			バナナ	606 23.0 20.0 2.1	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べるように昆布を取り入れました。また、梅雨入りの時期なので梅風味の料理を作ります。
		昆布ごはん		こめ もちごめ あぶら さとう	こんぶ あぶらあげ	にんじん えだまめ		
		鶏の梅風味焼き		あぶら	とりにく	うめ しょうが		
		白玉と野菜のスープ		じゃがいも しらたまもち	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ		
10	火	パインアップル	○			パインアップル	647 26.1 23.1 2.5	市内産の「こまつな」を使用します。ラー油を使ったピリ辛味のあえ衣ですが、給食では辛さは控え目です。
		麦ごはん		こめ むぎ				
		うずら卵入りチキンカレー		あぶら じゃがいも	とりにく うずらたまご だいず	にんじん たまねぎ さやいんげん		
		小松菜のピリ辛マリネ		あぶら ごま		こまつな にんじん だいずもやし		
11	水	ミニりんごゼリー	○	さとう		りんごかじゅう	603 25.3 17.1 1.6	6月11日は、暦の上で「入梅」です。蒸し暑い日が続くので、食事をしっかりととり、体調を調えましょう。食事の前の手洗いも忘れずにしましょう。
		のりごはん		こめ むぎ	のり			
		ししゃもの天ぷら		あぶら こむぎこ ごま	ししゃも あおのり			
		肉じゃが		じゃがいも あぶら しらたき	ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな しいたけ		
12	木	メロン	○			メロン	643 25.1 26.8 2.4	切干大根は、大根を細く切り、日に干して乾燥させたものです。かみこたえがあり、カルシウムも豊富なので、すすんで食べてほしい食品です。
		ココア揚げパン		パン あぶら さとう ココア				
		わかめラーメン		ちゅうかめん	ぶたにく わかめ	にんじん キャベツ もやし		
		切干大根のごまあえ			なるとまき	ねぎ たけのこ コーン		
13	金	オレンジ	○	さとう すりごま		きりぼしだいこん にんじん こまつな	609 25.4 18.4 2.6	じゃがいもにはでんぶんが多く含まれるため、主食として食べている国もありますが、日本ではおかずとして食べることが多いです。今日は蒸したじゃがいもにすりごまをまぶしたおかずです。
		麦ごはん		こめ むぎ				
		鶏そぼろ		あぶら さとう	とりにく だいず	えだまめ		
		ごまじゃが		乳不使用マーガリン				
16	月	けんちん汁	○	じゃがいも すりごま			617 27.9 15.7 1.8	じゃがいもにはでんぶんが多く含まれるため、主食として食べている国もありますが、日本ではおかずとして食べることが多いです。今日は蒸したじゃがいもにすりごまをまぶしたおかずです。
		セミノール		さともい こんにやく	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
		ごはん		こめ				
		鶏のマーマレード焼き		マーマレードジャム	とりにく	レモンかじゅう		
17	火	小松菜とコーンのソテー	○	じゃがいも あぶら	ウインナー	にんじん こまつな コーン もやし	677 27.1 28.9 2.0	鶏肉にマーマレードジャムやしょうゆで下味をつけてオープンで焼きます。マーマレードの甘さやほろ苦さがあり、おいしく焼き上がります。
		こんにやくの香り炒め		こんにやく あぶら		にんにく		
		バナナ				バナナ		
		テーブルロール		パン				
18	水	豆腐のミートグラタン	○	こむぎこ さとう	ぶたにく とうふ チーズ	にんじん たまねぎ	621 21.8 21.3 2.3	豆腐のグラタンは給食室で手作ります。豚肉や玉ねぎなどを大きな釜で炒め、トマトソースを加えます。豆腐と合わせてグラタン皿に入れ、チーズをかけてこんがり焼きます。
		大豆もやしのパイタンスープ		ごま あぶら	ぶたにく ベーコン	にんじん だいずもやし にら たまねぎ こまつな		
		セミノール				セミノール		
		麦ごはん		こめ むぎ				
18	水	コーンそぼろ	○	あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ コーン	621 21.8 21.3 2.3	宮城県でよく食べられている「油麩」を使った煮物です。おいしい煮汁を吸った油麩を味わってください。
		油麩とじゃがいもの煮物		じゃがいも しらたき さとう	ぶたにく あぶらふ	にんじん たまねぎ しいたけ みずな		
		きなこもち		もち さとう	きなこ			

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介
				き	あか	みどり		
				熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品		
19	木	ごはん	○	こめ			692 28.0 26.1 1.4	鶏肉の塩レモン唐揚げは、暑い時期におすすめの料理です。食が進むようにさわやかなレモンの酸味を効かせます。
		鶏の塩レモン唐揚げ		でんぷん あぶら	とりにく	にんにく しょうが レモンかじゅう		
		大豆のピリ煮		あぶら さとう	ぶたにく だいず こんぶ	にんじん ねぎ しょうが		
		大根とわかめのみそ汁			わかめ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな		
		美生柑				みしょうかん		
20	金	ごはん	○	こめ			627 22.7 24.7 2.3	「食育の日特別メニュー」です。市内で収穫された「春夏にんじん」を使用して、色あざやかな料理を作ります。
		いわしのみそマヨチーズ焼き		パンこ	いわし こなチーズ	たまねぎ パセリ		
		豆乳カレースープ		じゃがいも こめこ	ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ		
		野菜のにんじンドレッシングあえ		あぶら	ミックスビーンズ	こまつな		
		メロン		あぶら さとう		にんじん ブロッコリー キャベツ コーン		
23	月	ごはん	○	こめ			624 25.5 20.4 1.9	ちはな焼きは、千葉市の特産物であるにんじんをすりおろしてマヨネーズと合わせ、鯉の上に掛けて焼きます。色あざやかに仕上がります。
		鯉のちはな焼き		ごま	さけ	にんじん		
		金時豆		さとう	きんときまめ			
		さつま汁		さつまいも あぶら こんにやく	とりにく さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう		
		オレンジ				オレンジ		
24	火	コッペパン	○	パン			609 22.4 23.6 2.7	汗をかく季節は食事をしっかり食べましょう。特に汁物は栄養も水分も適度な塩分もとれるのでおすすめです。今日は白いんげん豆と野菜のスープを食べましょう。
		メンチカツ・ボイルキャベツ		パンこ あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ		
		白いんげん豆と野菜のスープ		じゃがいも あぶら	とりにく いんげんまめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく		
		ヨーグルト			ヨーグルト			
25	水	麦ごはん	○	こめ むぎ			606 24.4 23.1 2.6	すいかの赤い果肉には「カロテン」や「リコピン」という体によい成分が含まれます。汗をたくさんかく夏には水分補給になり、調度よいのでしっかり食べましょう。
		ハヤシライスの具		あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ いんげん		
		じゃがいもソテー		じゃがいも あぶら	ベーコン	コーン ブロッコリー		
		小玉すいか				こだますいか		
26	木	甘納豆ロール	○	パン			608 23.3 18.5 2.2	初夏に旬をむかえる「さくらんぼ」は、主に山形県、北海道、山梨県で栽培されています。食べごろのさくらんぼを味わってください。
		スパゲッティナポリタン		スパゲッティ あぶら	ぶたにく ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ		
		野菜のカラフルあえ		さとう すりごま		にんじん コーン ブロッコリー キャベツ		
		さくらんぼ				さくらんぼ		
27	金	ごはん	○	こめ			609 26.1 23.7 1.8	小あじを油でからりと揚げて、甘酢をかけます。頭からしっぽまで食べることができます。よくかんで食べましょう。
		小あじの南蛮漬け		あぶら でんぷん さとう	こあじ	しょうが ねぎ		
		切干大根のカレー炒め		あぶら さとう しらたき	とりにく	にんじん きりぼしだいこん ピーマン		
		なめこ汁			ぶたにく とうふ あぶらあげ	なめこ だいこん ねぎ		
		美生柑				みしょうかん		
30	月	麦ごはん	○	こめ むぎ			608 27.6 20.8 2.7	デザート事前に予約するリザーブ給食です。はちみつレモン味かみかん味のゼリー、どちらを選びましたか？食べた感想をお友達と伝え合ってみましょう。
		マーボーじゃがいも		あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ		
		きのこブロッコリーのマリネ		じゃがいも		しいたけ グリンピース		
		リザーブデザート		あぶら さとう		ブロッコリー キャベツ しめじ		
		はちみつレモンゼリーorみかんゼリー		はちみつ さとう		レモンかじゅう		

♡ 6月は「食育月間」です。ご家庭でも食に関する事を話題にいただけると幸いです。



千葉市食育推進キャッチフレーズ
おいしいね たのしいね たべるってだいじだね



給食に使用した主な食材の産地

4月25日～5月27日

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	にんじん	千葉県・徳島県	アスパラガス	栃木県
米	千葉県	だいこん	千葉県	にんにく	青森県
パン（小麦）	北海道・千葉県	ごぼう	青森県	グリンピース	鹿児島県
豚肉	千葉県・岩手県	たまねぎ	千葉県・佐賀県	そらまめ	千葉県
鶏肉	岩手県・宮崎県	こまつな	千葉県・茨城県	しめじ	長野県
かつお	宮城県	ほうれんそう	群馬県	マッシュルーム	千葉県
あじ	長崎道	キャベツ	千葉県・鹿児島県	甘夏	熊本県
さつまいも	千葉県	はくさい	茨城県	美生柑	愛媛県
じゃがいも	鹿児島県	ながねぎ	千葉県・茨城県	セミノール	和歌山県

＜保護者の皆様へ＞

6月25日(水)は、第1期の給食費(4月・5月分)と学校徴収金の一括口座振替日です。納入額決定通知書(6月中旬配付)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登録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。
(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245-5909)