



6月の献立表

(こども園用)

多古町学校給食センター

2024年

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう	
		あか ちにくほね 血や肉や骨になる	みどり からだちようし 体の調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しじつ g	えんぶん g		
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク アジねぎしおこうじやき にくじゃが なめこじる	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ しらたき いんげん なめこ ねぎ	こめ さとう じゃがいも シメジ	486	23.5	13.0	2.44		
4 (火)	ひじきごもくごはん ぎゅうにゅう イカカツ(リ-ス) ごぼうサラダ むらくもじる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ひじき とりにく いか	にんじん こまつな ごぼう きゅうり コーン	こめ おおむぎ でんぶん だいすあぶら ドレッシング パンこ グミ	591	24.1	18.3	2.21	4日~10日 くちけんこしゅうかん 口の健康週間 きゅうりやく かたに給食	
5 (水)	やきそば ぎゅうにゅう しゅうまい(幼1職2) ゆでやさい(ノイグ マネ-ズ)★パ ナスティック-キ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ いんげん かつお	ちゅうかめん サラダあぶら ノイグ マネ-ズ スティック-キ	566	19.8	22.1	2.29		
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(幼2職3) じゃこサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン パセリ	こめ ごま からあげこ でんぶん だいすあぶら マカロニ ドレッシング サラダあぶら じゃがいも	508	26.4	14.8	1.93		
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さわらきしゅうやき ごもくきんぴら にくだんごのみそしる ★あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ	にんじん ごぼう つきこんやく いんげん キャベツ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま ゼリー	500	25.8	14.1	1.95		
10 (月)	シュガートースト ぎゅうにゅう にくだんごトマトソース(幼1職2) ごまサラダ(ノイグ マネ-ズ) かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ	パン マガリツ さとう ごま ドレッシング バター	542	18.9	23.8	1.89		
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき こんにやくサラダ(あおじそドレッシング) マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり こんにやく しょうが にんにく にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	こめ だいすあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	496	17.6	15.0	2.35	〈千葉県産〉 牛乳、鶏肉 いわし 元気豚 キャベツ 大根、ねぎ にんじん	
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき わかめとコーンのサラダ(たまねぎドレッシング) さといものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ コーン にんじん もやし ねぎ	こめ さとう ドレッシング さといも	475	22.9	13.5	2.15		
13 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ミニオムレツ(幼1職2) はなやさいサラダ(ノイグ マネ-ズ)	ぎゅうにゅう たまご とりにく	かつお ぶろり しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめ おおむぎ ノイグ マネ-ズ サラダあぶら じゃがいも カレールウ	595	19.7	23.1	2.18		〈多古町産〉 米 〈多古高橋産〉 じゃがいも
14 (金)	たかつのとりめし ぎゅうにゅう いわしのさんがフライ キャベツのおひたし ポテトンじる ★ちばけんさんぎゅうにゅうプリン	とりにく ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅうプリン	にんじん キャベツ ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	こめ だいすあぶら サラダあぶら じゃがいも	548	24.3	17.3	2.39	けんみん ひ 県民の日 きゅうりやく 給食	
17 (月)	しょくパン いちごパ ッ ぎゅうにゅう あつまきたまごウィンナー ミネストローネ フルーツあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウィンナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト グリルピ-ス おうとうパイ りんご	パン ジャム サラダあぶら じゃがいも マカロニ さとう ゼリー	539	19.1	17.5	2.01		
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース マカロニサラダ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく みそ あぶらあげ	マヨネーズ トマト にんじん きゅうり もやし たまねぎ しめじ こまつな	こめ さとう マカロニ ノイグ マネ-ズ	553	22.7	21.3	2.00		
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき ぶたキムチいため ワンタンスープ ★さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なた	にんじん たまねぎ もやし はくさい いら しいたけ オグツイ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン ゼリー	537	22.0	15.0	1.96		
20 (木)	チキンライス ぎゅうにゅう スクランブルエッグ チキンナゲット(2) やさいスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ パセリ	こめ おおむぎ サラダあぶら	564	22.5	19.0	2.64	たまごをのせて オムライスを つくろう!	
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう サバのみそに ごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば なた たまご	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ こまつな	こめ ごま でんぶん	511	21.7	20.3	1.91		
24 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう メルルーサフライ(リ-ス) ポトフ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう メルルーサ ウィンナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかん パイン おうとう	パン だいすあぶら サラダあぶら じゃがいも パンこ ゼリー	568	22.2	20.8	2.25		
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき やさいのツナあえ さわにわん ★やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ ごま タルト	582	24.2	21.2	1.63		
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(幼1職2) ホイコーロー ちゅうかうはるさめスープ	ぎゅうにゅう さかなすりみ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし オグツイ コ-ン	こめ ごまあぶら さとう はるさめ	454	20.9	12.6	1.68		
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やさいコロック(リ-ス) ぶたにくとこんにやくのしぐれに とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	しょうが ごぼう つきこんやく にんじん たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも だいすあぶら さとう ごま パンこ	514	20.5	15.8	2.17		
28 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ハムチーズピカタ かいそうサラダ(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう ハム かいそう チーズ たまご ぶたにく	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト	こめ おおむぎ ドレッシング サラダあぶら じゃがいも カレールウ	591	19.4	21.5	2.71		
()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。					学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%

給食だより

令和6年
6月号

(毎月19日は食育の日)

多古町学校給食センター

令和6年5月発行



毎年6月は「食育月間」

安全においしく食事をしよう!

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながらいつも食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。食事の時は安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに「注意」が必要な食品



☆歯の生えかわりでよくかめない人は、はしやスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



6月14日は、『千葉県民の日給食』です

～献立の紹介～

●高津のとり飯

千葉県八千代市高津地区で広まった郷土料理です。しょうゆで煮た鶏肉をご飯と混ぜるだけのシンプルな料理です。農家のお嫁さんの月1回のお楽しみ会である「子女講」や本格的な収穫を行う前の豊作を願う行事「八朔」の時に食べられていました。



<材料と作り方>

・米 2合 ・鶏もも肉 120g ・しょうゆ 40cc

- ①米は、2合の水加減で炊く。
- ②鶏もも肉は細かく切り、しょうゆで煮汁がほとんどなくなるくらいまで煮る。
※煮汁が少なくなると焦げやすいので、注意してください。
- ③炊きあがったご飯に、②を混ぜて完成!

参考: 農林水産省HP「うちの郷土料理」次世代に伝えたい大切な味

●いわしのさんがフライ

「いわしのさんがフライ」は、千葉県の郷土料理である「さんが焼き」をフライにしたおかずです。

●キャベツのおひたし

ごはんは多古米、牛乳は千葉県産です。また、千葉県産キャベツを使ったおひたし、元気豚と多古高校のじゃがいもを使ったポテトン汁、牛乳プリンと、郷土料理や千葉県産・多古町産の食材を使った給食にします。

●ポテトン汁

●千葉県産牛乳プリン

ですので、お楽しみください。

千葉県は三方を海に囲まれ、黒潮の影響を受け、温暖な気候と豊かな土地資源を活かし、米や野菜、果物など多くの農産物が生産されています。また、様々な種類の水産物にも恵まれ「食の宝庫」です。自然の恵みに感謝しましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!