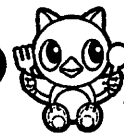




6がつのこんだてひょう



6月は八千代市産のエコにんじんをつかっています。

今月の目標 「じょうぶな骨や歯をつくろう」

八千代市学校給食センター 村上調理場 ⅴ482-1650 村上小 勝田台小 勝田台南小 米本小 米本南小 村上東小 村上北小

日	曜日	こんだてめい	主な材料名			栄養価	
			熱や力になる食べ物 (きいろのしょくひん)	体をつくる食べ物 (あかのしょくひん)	体の調子を整える食べ物 (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3	月	コッペパン ミネストローネ とりにくのカレーやき えだまめのさんしょくソテー	パン マカロニ あぶら バター	ぶたにく ベーコン とりにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ トマト えだまめ キャベツ とうもろこし	522	31.4
4	火	おしほよぼう ごはん ちくぜんに あつやきたまご カミカミ こまつなともやしのからしあえ こんだて いもけんびいりこさかな	こめ さとも さとう あぶら さつまいも	とりにく あげボール たまご かたくちいわし ハム ぎゅうにゅう	にんじん れんこん ごぼう しいたけ もやし こまつな たけのこ	632	29.4
5	水	ブラウンシュウ(むぎごはん) えびとブロッコリーのサラダ ゼリーポンチ	こめ むぎ じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら	ぶたにく ひよこまめ えび ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ ブロッコリー とうもろこし もも みかん パイン グリンピース	764	26.0
6	木	ごはん けんちんじる さばのごまみそだれ だいずのいそに	こめ さとも さとう ごま ごまあぶら	とうふ とりにく だいず さば さつまあげ ひじき みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しめじ	687	28.0
7	金	ごはん にくだんごとはくさいのスープ さかなとやさいのメンチカツ チンジャオロースー	こめ さとう はるさめ でんぶん パンこ あぶら	とりにく ぶたにく いわし たら チーズ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ なら ながねぎ はくさい ピーマン たまねぎ パプリカ たけのこ	620	24.5
10	月	ごはん はつぼうさい わかめサラダ むらさきいもち	こめ むらさきいも さとう さつまいも ごま あぶら でんぶん ごまあぶら	ぶたにく いか えび うずらたまご とりにく わかめ ぎゅうにゅう たまご	にんじん たけのこ はくさい しいたけ もやし きゅうり たまねぎ	650	27.3
11	火	ごはん にくじゃが ししゃものかおりあげ(1・2年生1ほん、3年生~2ほん) こまつなとハムのごまふうみあえ	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ししゃも ハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ はくさい	697	26.8
12	水	コッペパン スパゲッティ・ナポリタン ようふうはるまき ツナサラダ	パン スパゲッティ さとう はるまきのかわ バター じゃがいも あぶら	ウイナー チーズ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン トマト キャベツ とうもろこし エリンギ	758	25.4
13	木	ごはん かきたまじる さけのしおやき ごもきんぴら	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまご とりにく なると さけ ぶたにく さつまあげ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ ながねぎ ごぼう さやいんげん	579	31.7
14	金	ちば にんじんごはん いわしのわふうパンこやき けんみんのひ ひじきのマリネ さんだて ちばけんみんのひデザート	こめ パンこ さとう あぶら	とりにく いわし ハム あぶらあげ ひじき こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり とうもろこし	548	24.0
17	月	ごはん とんじる もうかさめあげに キャベツとしおこんぶのあえもの	こめ さとも でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ もうかさめ とりにく こんぶ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん	639	31.0
18	火	ごはん マーボーどうふ いかのなんばんあげ はるさめサラダ	こめ でんぶん さとう はるさめ ごま あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく いか だいず ハム たまご みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ ながねぎ もやし エリンギ	712	32.5
19	水	カレーライス(むぎごはん) ポパイサラダ メロン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり メロン	694	26.3
20	木	ごはん とりにくとだいのべっこうに とうふハンバーグきのこだれ ほうれんそうのいそかあえ	こめ さとう あぶら でんぶん	とりにく とうふ なまあげ しらすほし のり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん ながねぎ しめじ えのきたけ はくさい	618	26.7
21	金	ごはん ちゅうかふうたまごスープ しゅうまい(2こ) はるさめとひきにくのいためもの	こめ でんぶん さとう しゅうまいのかわ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	とりにく とうふ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ なら こまつな もやし	579	25.8
24	月	ごはん ぶたにくのしょうがに ごしきあえ れいとうみかん	こめ さとう ごま あぶら	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ ほうれんそう えのきたけ キャベツ さやいんげん みかん	624	28.7
25	火	こくとうパン マカロニのクリームに のりしおビーンズ スタミナサラダ	パン マカロニ こむぎこ ごま バター じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン チーズ ひよこまめ ぶたにく あおさ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ ながねぎ	717	27.7
26	水	ごはん なまあげのオイスターソースに あげワントン(3こ) あんにんどうふ	こめ さとう あぶら ワントンのかわ でんぶん ごまあぶら	なまあげ とりにく えび うずらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい もも みかん パイン	731	26.9
27	木	ごはん こうやどうふのたまごとし さんまのごまてりやき おかかあえ	こめ さとう ごま あぶら	とりにく こおりどうふ さんま かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ	693	32.7
28	金	えびピラフ カレーコロッケ だいずとれんこんのサラダ とうにゅうプリンタルト	こめ バター パンこ じゃがいも あぶら ごま さとう こめこ	えび ベーコン チーズ だいず ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり エリンギ とうもろこし れんこん グリンピース	723	24.5
						28.3	2.1

エコにんじんウィーク

※八千代市学校給食センターのホームページに産地を公表しています。
 ※栄養価は、月平均、基準値共に中学年(3、4年生)の数値を記載しています。
 ※都合により献立を変更する場合があります。
 ※牛乳は毎日つきます。 ※O印の日は、おわんがつきます。
 ※スプーンが必要な日は給食センターで、スプーンを用意しますが、
 はしは、原則として毎日持ってきてください。
 ※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙配合表をご覧ください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
	今月の平均	659kcal	27.9g	20.7g	2.4g
	基準値	650kcal	21.5~32.9g	14.7~21.9g	2.0g未満