

6月予定献立表



日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1 木	ごはん なす豆腐みそ汁 ブルコギ ディズニーチーズ トマトの甘酢和え 牛乳	牛乳 オレンジブルーチェ	牛肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン トマト なす わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま サラダ油	496 20.1	21.2 2
2 金	ケロケロロールパン 豆腐カツ 歯と口の健康週間ゼリー いんげんのごま和え 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	たまご 竹輪 豆腐 さかなすり身 かまぼこ ハム 牛乳	きゅうり いんげん 人参 コーン 小松菜 にんにく えのきたけ	ロールパン マーガリン 大豆油 片栗粉	435 17.7	19.7 1.7
5 月	ごはん めかじきのねぎみそ焼き コールスロー ワンダンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 クラッカー	めかじき みそ ツナ ヨーグルト 豚肉 牛乳	生姜 ねぎ キャベツ コーン レモン 小松菜 もやし 水煮たけのこ オレンジ /	米 砂糖 ごま サラダ油 ごま油 エッグゲアマネーズ	478 21.5	20.2 1.4
6 火	ごはん 豚肉野菜炒め ツナいんげんのおひたし 豆腐わかめスープ メロン 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	人参 しめじ キャベツ いんげん コーン 玉ねぎ えのきたけ わかめ メロン /	米 サラダ油	509 20.6	23.2 1.6
7 水	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草ごま和え ニラ春雨スープ 歯の健康習慣レモンゼリー 牛乳	牛乳 塩せんべい	いわし かまぼこ たまご 牛乳	ほうれん草 人参 コーン 生姜 にんにく しめじ にら	米 ごま 春雨 ごま油	479 19.1	17.1 1.2
8 木	ごはん マーボー豆腐 蒸しとうもろこし こんにやく煮 元氣ヨーグルト 牛乳	牛乳 おさつスティック	木綿豆腐 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳	水煮たけのこ 人参 ピーマン しめじ ねぎ とうもろこし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく	473 19.4	15.4 1.4
9 金	コーンごはん イカナゲット・フライドポテト 野菜のレモン和え トマトたまごスープ 青のり味 牛乳 マダーボール(スイカ)	牛乳 玄米小丸せんべい	イカ 魚すり身 たまご 牛乳	コーン 青のり キャベツ きゅうり 人参 レモン	米 オリーブ油 大豆油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	479 16.9	20.1 1.7
12 月	ごはん 銀鮭塩こうじみそ焼き ひじきの五目煮 コーンスープ 山形さくらんぼゼリー 牛乳	牛乳 カエデの実	銀鮭 みそ 生揚げ たまご 牛乳	干しひじき 人参 枝豆 椎茸 クリームコーン缶詰 玉ねぎ えのきたけ さくらんぼ /	米 サラダ油 砂糖 白滝 片栗粉 ごま油	571 22.1	22.5 1.4
13 火	ごはん 炒り豆腐 なすのおかか和え 和風わかめスープ メロン 牛乳	牛乳 チーズジャコトースト	木綿豆腐 鶏肉 牛乳 かつお節 たまご さば削り節	人参 ねぎ 水煮たけのこ なす わかめ 玉ねぎ 椎茸 メロン	米 サラダ油 砂糖	425 21.7	16.2 1.8
14 水	チーバクンライス チーバクンの厚焼き玉子 ひじきのツナマリネ いわしのつみれ汁 千葉県産牛乳プリン 牛乳	牛乳 ととやき	豚肉 たまご ツナ 絹ごし豆腐 さば削り節 いわし 牛乳	人参 干しひじき 玉ねぎ きゅうり 小松菜 干しぶどう	米 砂糖 サラダ油	533 19.3	20 2
15 木	豚井 ツナほうれん草ナムル 豆腐オクラのみそ汁 マダーボール(スイカ) 牛乳	牛乳 フルチーズミックスベリー	豚肉 ツナ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 もやし ほうれん草 オクラ わかめ マダーボール	米 白滝 砂糖 ごま ごま油	498 20.6	19.2 2.2
16 金	ピビンバ并ぶり イカメンチカツフライ そうめん汁 果物ヨーグルト和え 1食分鉄分アップルキョロ 牛乳	牛乳 カルシウムせんべい	豚肉 イカ はんぺん さば削り節 ヨーグルト	ほうれん草 もやし 人参 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ アロエ缶詰 フルーツ缶詰 / ごま油	米 ごま サラダ油 大豆油 そうめん	488 18.8	13.6 1.1
19 月	夏野菜ライオンカレー たこウィナー きゅうりの中華漬け 食育のすすめ シークワサーゼリー 牛乳	牛乳 カタツムリケーキ	豚肉 鶏肉 ウィナー 牛乳	ズッキーニ 黄・赤ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく 干しぶどう いんげん きゅうり /	米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖	543 18.3	22.6 1.3
20 火	ごはん サババター醤油漬け焼き 切干大根とあさりの炒め煮 フォーガー オレンジ 牛乳	牛乳 かぼちゃプリン	サバ あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 鶏肉 牛乳	切干大根 人参 もやし 小松菜 ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 フォー	511 20.9	22.6 1
21 水	ごはん かぶりつきチキン黒酢 納豆野菜の五目和え 野菜たまごスープ メロン 牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	鶏肉 ひきわり納豆 かつお節 たまご 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 水煮たけのこ 小松菜 玉ねぎ メロン	米 大豆油 薄力粉 ごま油	450 22.6	14.2 1.8
22 木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ラタトゥイユ じゃが芋味噌汁 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき トマト缶詰 なす にんにく ズッキーニ 黄・赤ピーマン	米 サラダ油 砂糖 / パン粉 オリーブ油 じゃが芋 わかめ 豆苗 スイカ /	439 19.6	16.5 2
23 金	ジャージャー麺 チキン南蛮 パリパリサラダ ジュシーブドウゼリー 野菜フルーツジュース 牛乳	牛乳 豆乳野菜マフィン	豚肉 みそ 甜麺醤 鶏肉 かまぼこ	人参 水煮たけのこ 椎茸 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 カリタリヤ	507 19.2	15.4 2.1
26 月	十六穀米ごはん ハヤシライスソース いんげんかまぼこマヨごま和え ウィンナー 玉子巻き マダーボール(スイカ) 牛乳	生乳ヨーグルト	豚肉 かまぼこ たまご ウィンナー 牛乳	玉ねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム いんげん 人参 マダーボール / 砂糖	米 十六穀米 サラダ油 ごま エッグゲアマネーズ	409 18.1	15.9 1.8
27 火	ごはん ホキアクアパツア焼き かぼちゃのそぼろ煮 かまぼこ豆腐スープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 ふかし芋	ホキ 鶏肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 牛乳 たまご	かぼちゃ 枝豆 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ みかん	米 サラダ油 砂糖	460 20.8	12.8 1
28 水	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまさご揚げ なすと豚肉の甘辛煮 コーンスープ ソフトドライブルン 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 しらす干し たまご 牛乳	人参 ねぎ なす しめじ クリームコーン缶詰 オクラ のり ブルーン	米 片栗粉 大豆油 ごま油	504 18.2	18.6 1.6
29 木	ごはん 野菜色々肉団子 ジャコ油揚げの野菜和え 洋風おでんスープ メロン 牛乳	牛乳 スキスキな粉パハロア	豚肉 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ かまぼこ さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 大根 昆布 メロン	米 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	522 23.3	17.6 1.5
30 金	カレーピラフ 鶏肉梅肉ねぎ焼き アスパラガスきのこのソテー もずくのみそ汁 国産ももゼリー 牛乳	牛乳 カステラ	鶏肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	梅肉 ねぎ アスパラガス 人参 椎茸 えのきたけ もずく オクラ	米 サラダ油 バター	493 20.4	15 2.4



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よく噛むメニューを取り入れています。



※物資の都合により、献立を変更することがあります。

今月は、梅雨を楽しめるメニューを取り入れています。

6月予定献立表



日	昼食	おやつ	主な材料とばたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
1木	ごはん ブルコギ トマトの甘酢和え	牛乳 オレンジフルーチェ	牛肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン トマト なす わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま サラダ油	590 23.3	23.8 2.6
2金	ケロケロロールパン 豆腐カツ いんげんのごま和え	牛乳 野菜せんべい	たまご 竹輪 豆腐 さかなすり身 かまぼこ ハム 牛乳	きゅうり いんげん 人参 コーン 小松菜 にんにく えのきたけ	ロールパン マーガリン 大豆油 片栗粉	529 20.5	22.9 2.1
5月	ごはん めかじきのねぎみそ焼き コールスロー	牛乳 クラッカー かむカムこんにやく	めかじき みそ ツナ ヨーグルト 豚肉 牛乳	生姜 ねぎ キャベツ コーン レモン 小松菜 もやし 水煮たけのこ オレンジ /	米 砂糖 ごま サラダ油 ごま油 エッグケアマネーズ	555 23.5	22.4 1.7
6火	ごはん 豚肉野菜炒め ツナいんげんのおひたし	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	人参 しめじ キャベツ いんげん コーン 玉ねぎ えのきたけ わかめ メロン /	米 サラダ油	597 24.2	26.3 1.9
7水	ごはん いわしの梅煮 歯と口の健康週間ゼリー ほうれん草ごま和え	牛乳 塩せんべい 青のり小魚	いわし かまぼこ たまご 牛乳	ほうれん草 人参 コーン 生姜 にんにく しめじ にら	米 ごま 春雨 ごま油	550 23.2	17.7 1.4
8木	ごはん マーボー豆腐 蒸しとうもろこし	牛乳 おさつスティック	木綿豆腐 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳	水煮たけのこ 人参 ピーマン しめじ ねぎ とうもろこし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく	年長組食育活動 561 22.2	17.1 1.8
9金	コーンごはん イカカツフライ・フライドポテト 野菜のレモン和え	牛乳 玄米小丸せんべい 果汁グミブドウ	イカ 魚すり身 たまご 牛乳	コーン 青のり キャベツ きゅうり 人参 レモン トマト しめじ わかめ マダーボール /	米 オリブ油 大豆油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 トマト /	594 20.9	20.5 2.1
12月	ごはん 銀鱈塩こうじみそ焼き ひじきの五目煮	牛乳 カエデの美	銀鱈 みそ 生揚げ たまご 牛乳	干しひじき 人参 枝豆 椎茸 クリームコーン缶詰 玉ねぎ えのきたけ さくらんぼ /	米 サラダ油 砂糖 白滝 片栗粉 ごま油	637 23.9	23.8 1.6
13火	ごはん 炒り豆腐 なすのおかか和え	牛乳 チーズジャコトースト	木綿豆腐 鶏肉 牛乳 かつお節 たまご さば削り節	人参 ねぎ 水煮たけのこ なす わかめ 玉ねぎ 椎茸 メロン	米 サラダ油 砂糖	523 26.0	18.8 2.3
14水	チーバくんライス チーバくんの厚焼き玉子 ひじきのツナマリネ	牛乳 ととやき	豚肉 たまご ツナ 絹ごし豆腐 さば削り節 いわし 牛乳	人参 干しひじき 玉ねぎ きゅうり 小松菜 干しぶどう	米 砂糖 サラダ油	589 21.3	21.4 2.3
15木	豚丼 ツナほうれん草ナムル 豆腐オクラのみそ汁	牛乳 フルーチェミックスハリー	豚肉 ツナ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 もやし ほうれん草 オクラ わかめ マダーボール	米 白滝 砂糖 ごま ごま油	599 24.4	22.1 2.8
16金	ピピンパ丼ぶり イカメンチカツフライ そうめん汁	牛乳 カルシウムせんべい サクッとコンブ	豚肉 イカ はんぺん さば削り節 ヨーグルト	ほうれん草 もやし 人参 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ アロエ缶詰 フルーツ缶詰 / ごま油	米 ごま サラダ油 大豆油 そうめん ごま油	610 22.7	16.6 1.6
19月	夏野菜ライオンカレー たこウィナー きゅうりの中華漬け	牛乳 カタツムリケーキ	豚肉 鶏肉 ウィナー 牛乳	ズッキーニ 黄・赤ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく 干しぶどう いんげん きゅうり /	米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖	652 21.4	26.3 1.7
20火	ごはん サババター醤油漬け焼き 切干大根とあさりの炒め煮	牛乳 かぼちゃプリン	サバ あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 鶏肉 牛乳	切干大根 人参 もやし 小松菜 ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 フォー	573 23.2	23.4 1.3
21水	ごはん かぶりつきチキン黒酢 納豆野菜の五目和え	牛乳 ブルーベリージャムサンド	鶏肉 ひきわり納豆 かつお節 たまご 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 水煮たけのこ 小松菜 玉ねぎ メロン	米 大豆油 薄力粉 ごま油	563 26.1	15.9 2.4
22木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ラタトゥイユ	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき トマト缶詰 なす にんにく ズッキーニ 黄・赤ピーマン	米 サラダ油 砂糖 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 わかめ 豆苗 スイカ /	524 23.3	18.7 2.4
23金	ジャージャー麺 チキン南蛮 パリパリサラダ	牛乳 豆乳野菜マフィン	豚肉 みそ 甜麺醤 鶏肉 かまぼこ	人参 水煮たけのこ 椎茸 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 カリタリヤ	607 21.4	18.6 2.6
26月	十六穀米ごはん ハマシライスソース いんげんかまぼこマヨごま和え	牛乳 生乳ヨーグルト	豚肉 かまぼこ たまご ウィナー 牛乳	玉ねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム いんげん 人参 マダーボール / 砂糖	米 十六穀米 サラダ油 ごま エッグケアマネーズ 砂糖	588 19.5	20.9 2.6
27火	ごはん ホキアクアパッツァ焼き かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 ふかし芋	ホキ 鶏肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 牛乳 たまご	かぼちゃ 枝豆 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ みかん	米 サラダ油 砂糖	550 23.0	13.8 1.2
28水	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまさご揚げ なすと豚肉の甘辛煮	牛乳 ミニたい焼き	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 しらす干し たまご 牛乳	人参 ねぎ なす しめじ クリームコーン缶詰 オクラ のり プルーン	米 片栗粉 大豆油 ごま油	594 20.8	21.1 1.8
29木	ごはん 野菜色々肉団子 ジャコ油揚げの野菜和え	牛乳 スキムきな粉ハハロア	豚肉 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ かまぼこ さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 大根 昆布 メロン	米 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	610 26.3	19.0 1.7
30金	カレーピラフ 鶏肉梅肉ねぎ焼き アスパラガスきのこのソテー	牛乳 カステラ	鶏肉 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳	梅肉 ねぎ アスパラガス 人参 椎茸 えのきたけ もずく オクラ	米 サラダ油 バター	561 23.8	16.6 2.9

給食食数 1号認定子ども 21回
2号認定子ども 22回

今月は、梅雨を楽しめるメニューを取り入れています。



※物資の都合により、献立を変更することがあります。
6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
よく噛むメニューを取り入れています。





食育だより

令和5年6月

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が続くと、体力や食欲が低下してしまいます。しっかり食べて、梅雨の時季を乗り切りましょう。



6月15日は、千葉県民の日です

千葉県は、広く豊かな大地からの山・里の幸と三方を囲む海からの幸に恵まれ『食の宝庫』です。食卓を彩る食材がたくさん生産されています。給食では、14日に県民の日献立を予定しています。千葉県の特産品を使用しました。千葉県産の食材に興味を持ってくれたらうれしいです。

オレンジ色のご飯の色は、千葉県産の人参をたっぷり使った炊き込みピラフです。
お米は、長柄町産こしひかり100%の美味しいご飯です。

イワシの町九十九里の郷土料理です。イワシにしか出せないコクのある汁物です。
イワシの身に。みそ、生姜汁、酒や片栗粉を加えてすり身にし、団子状に丸めて汁物にします。

県民の日献立

チーバくんライス
チーバくん焼印厚焼き玉子
ひじきのツナマリネ
いわしのつみれ汁
千葉県産牛乳プリン
牛乳

千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」。横から見た姿が千葉県の形をしています。厚焼き玉子に、チーバくんの焼印が付いています。

房州ひじきは、ふっくらとした食感と、ひじきのうま味と香りが味わえます。酢の物の味付けで、子ども達も大好きなメニューです。

千葉県は、日本酪農発祥の地です。牛乳産出額は、全国5位。毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。新鮮で、おいしい牛乳が飲めるのも、千葉県の大きな魅力です。

さあ！
はじめよう

早ね・早おき・朝ごはん



子どもたちが健やかに成長していくためには、「バランスのとれた食事」、「適切な運動」、「十分な休養・睡眠」など、規則正しい生活習慣が必要です。

生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下、健康への悪影響につながるおそれがあります。朝の光をあびて、目をさまし、夜は暗く、静かな環境にして早く寝る習慣を付けましょう。子どもも大人も「早ね・早おき・朝ごはん」の習慣をつけて、元気に活動しましょう。

眠りは子どもの豊かな発育に欠かすことができません。

眼の役割



心身を休養させる

身体と脳を十分に休養させ、心身の疲労を回復させています。

からだをつくる

深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンは骨格筋をつくる、免疫力を高めるなどの大切な役割をもっています。



こころを強くし、 頭をよくする

昼間学習したことや経験したことは、眠っている間に整理され、記憶されます。さらに知識が組み合わさって発展したり、能力が向上します。