



日 曜	主 食	牛 乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
3月	ビビンバ (むぎごはん)	○	あじつけにく・ナムル かいそうスープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ くきわかめ こんぶ なると	たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん きゅうり ほししいたけ こまつな	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ゼリー	茂原小5年、豊田小5年中止
4火	ごはん ◎かみかみこんだて	○	いかフライ はるさめレモンサラダ こんさいのみそしる ぶどうグミ	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり にんじん レモン ごぼう れんこん だいこん ねぎ こまつな	こめ パンこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら グミ	
5水	やきにくどん (ごはん)	○	やきにくどんのぐ いそかあえ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ のり かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ しらたき しめじ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん パンナコッタ	6月4日から9日は 「歯と口の健康週間」です 虫歯を防ぐ食生活で8020! 8020運動とは80歳まで20本以上、 自分の歯を保とうという運動です。 永久歯は一生使い続けたいく ものです。お年寄りになっても丈夫な 自分の歯で食べ続けられるように、 今から虫歯になりにくい食生活を 心がけるようにしましょう。
6木	ごはん	○	ニラまんじゅう きりぼしだいこんのオイスターいため ちゅうかみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ にら だいこん ほししいたけ にんじん ピーマン たまねぎ コーン もやし たけのこ こまつな ねぎ	こめ こむぎこ ごまあぶら ごま さとう	
7金	コッペパン (チョコクリーム)	○	チキンのハーブやき フレンチサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうにゅう なまクリーム	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ バセリ	パン さとう あぶら とうにゅうバター ポタージュルウ チョコクリーム	東部小6年、茂原小3年中止
10月	セルフみそそぼろどん (ごはん)	○	みそそぼろどんのぐ うめちりあえ じゃがもちじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし ちりめんじゃこ だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう もやし うめ りんご ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら じゃがもち ゼリー	
11火	わかめごはん	○	ポテトベーコンオムレツ やさしいため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう わかめ たまご チーズ ぶたにく	にんじん キャベツ コーン にんにく りんご みかん もも	こめ じゃがいも あぶら しらたま ゼリー さとう	本納小6年中止
12水	トマトペンネ	○	かぼちゃコロッケ はなやさいサラダ ビーンズカル	ぎゅうにゅう とりにく ハム いわし だいず	たまねぎ にんにく トマト スズキニ きピーマン あかピーマン かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	ペンネ オリーブオイル さとう パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ ドレッシング	
13木	ごはん	○	にくだんご パンサンスー なまあげとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく なまあげ みそ とりにく	きゅうり にんじん きくらげ ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん パンこ	6月15日は「千葉県民の日」です。 14日は千葉県の特産物、いわし、 ひじき、豚肉を使った献立です。
14金	ごはん 千葉県民の日こんだて	○	いわしあげだまフライ ひじきサラダ とんじる ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわし ひじき ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	えだまめ にんじん キャベツ こまつな コーン しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ こんにやく ねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも プリン	
17月	ごはん	★	さばスタミナ揚げ やきにくサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも あぶら	本納小5年、西小5年中止
18火	ごはん	○	スパイシーからあげ わかめサラダ ワナンスープ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちりめんじゃこ ツナ ぶたにく	しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごま ドレッシング ワナタン ごまあぶら ゼリー	
19水	カレーライス (むぎごはん)	○	カレー はなかつおのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク ハム かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	本納小5年、西小5年中止
20木	ごはん	○	ハンバーグおろしソース ごもくきんぴら にんにくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ たまご	だいこん ごぼう にんじん こんにやく にんにく たまねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん オリーブオイル	
21金	ソースやきそば	○	おこのみあげ はなやさいとツナのサラダ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いとよりだい いかに ツナ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ オリーブオイル タルト	中の島小5年、五郷小5年中止
24月	ごはん	○	とうふステーキのチリソースがけ マーボーはるさめ ちゅうかスープ パニラウエハース	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし ねぎ にら えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ウエハース	
25火	ごはん	○	あじフライ ブロッコリーのおかかあえ みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とりにく みそ	ブロッコリー キャベツ もやし はくさい にんじん ねぎ こんにやく だいこん ほししいたけ たまねぎ	こめ あぶら パンこ こむぎこ	萩原小5年、鶴枝小5年中止
26水	ごはん	○	ようふうトマトそぼろ えびサラダ ABCマカロニスー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ウインナー	たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン こまつな	こめ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも マカロニ	
27木	ごはん	○	だいずとひじきのかきあげ てんどんのたれ ぶたにくのスタミナための のっぺいじる	ぎゅうにゅう だいず ひじき ぶたにく とりにく なまあげ	たまねぎ コーン キャベツ あかピーマン きピーマン にら しょうが にんにく ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん こんにやく ねぎ	こめ さとう あぶら さといも こむぎこ	西小6年、茂原小6年、 中の島小6年、豊田小6年、 五郷小6年、二宮小6年中止
28金	こくとうパン	○	パリッオーネ ごまじゃこサラダ とうふういりやさいスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく とうふ	こまつな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが	パン あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ	

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルクはコーヒーマークが出ます。(ミルクに乳・卵は含まれません。)

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するお主な食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳…千葉県 鶏肉…千葉県、北海道、岩手県、青森県、宮城県、新潟県 豚肉…千葉県
にんじん…千葉県、静岡県 だいこん…千葉県、北海道 ねぎ…千葉県、茨城県 キャベツ…千葉県、群馬県、茨城県
きゅうり…千葉県、福島県、栃木県 小松菜…千葉県、茨城県、埼玉県 たまねぎ…千葉県、兵庫県、佐賀県
じゃがいも…千葉県、長崎県、鹿児島県 ほうれん草…千葉県、茨城県、群馬県 もやし…栃木県 れんこん…茨城県

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が
多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件が
そろった食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると
食中毒を引き起こします。
食中毒の予防を徹底して行いましょう。

6月4日は



虫歯予防デー

みなさんはよくかんで食べていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて
食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て
消化・吸収をよくしたり、むし歯予防に
なったりします。



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の
原因菌を「つけない」「増やさない」
「やっつける」です。石けんを
使った手洗いを徹底し、食品購入
後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫
を適温に保ち早めに食べること、
肉、魚などはしっかりと加熱し、
特に肉は中心までよく加熱するこ
とが大事です。

