



日／曜	主 食	牛乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	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)		
2月	ごはん		きすチリソースフライ ○ピリッとサラダ なまあげとぶたにくのちゅうかいため	ぎゅうにゅう きす とりにく ぶたにく なまあげ	たまねぎ きくらげ もやし しょうが きゅうり ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ たけのこ にんにく	こめ パンこ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん ラーゆ こむぎこ	617 28.9 17.9 2.1	豊田小5年生中止
3火	ごはん		あおじそいりつくね ○ツナのわふうサラダ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ ぶたにく とうふ	しそ こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ たまねぎ	こめ さとう ごま あぶら パンこ こむぎこ	577 25.1 20.4 1.4	6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」
4水	コッペパン		ささみのマスタードやき ○チリコンカン はなかつおのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ハム みそ だいず あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン マヨネーズ さとう あぶら	707 38.8 24.5 3.1	むしば ふせ しょくせいかつ 虫歯を防ぐ食生活で8020！ うんどう さい ほんいじょう 8020運動とは80歳まで20本以上、 じぶん は たも うんどう 自分の歯を保とうという運動です。 えいきゅうし いっしょうがい つか つづ 永久歯は 一生 使い続けていく
5木	ビビンバ (ごはん)		あじつけにく・ナムル ○ちゅうかふうコーンスープ ココアワッフル	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 えのきたけ コーン	こめ ごまあぶら ごま さとう ココアワッフル	640 26.5 19.4 1.9	えいきゅうし いっしょうがい つか つづ 永久歯は 一生 使い続けていく
6金	まめいりミートスパゲティ 		パリツォーネ(ホワイトソース) ○はなやさいとツナのサラダ ぶどうグミ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん セロリ コーン トマト パセリ にんにく キャベツ ブロッコリー カリフラワー	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう こむぎこ じゃがいも シチュールウ マヨネーズ ドレッシング グミ	615 26.6 26.7 2.5	もしよ じょうぶ ものです。お年寄りになっても丈夫な じぶん は た じょうぶ 自分の歯で食べ続けられるように、 いま むしば 今から虫歯になりにくい食生活を こころ 心がけるようにしましょう。
9月	ドライカレーライス (むぎごはん)		ドライカレー ○ごまじゃこサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず ちりめんじゃこ とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく こまつな キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ ごま とうにゅうバター さとう ごまあぶら とうにゅうプリン	653 26.3 21.2 1.8	
10火	ごはん		とりにくのカルビやき ○わふうやさしいため ちゃんこじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし はくさい にら こんにゃく だいこん ほししいたけ	こめ さとう あぶら ごま パンこ	596 29.6 18.2 2.4	本納小6年生中止
11水	コッペパン (チョコクリーム)		あじのハーブやき ○ポークサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうにゅう なまクリーム	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ コーン パセリ	パン パンこ マヨネーズ ドレッシング ポタージュルウ あぶら チョコクリーム	707 26.8 24.2 2.5	むしば しょくせいかつ 虫歯になりにくい食生活 じかん き ①おやつは時間を決めて食べる ②よくかんで食べる ③食事の後はしっかり歯磨きする
12木	ごはん		にくだんご ○ホイコーロー しおちゅうかスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たけのこ コーン にんじん キャベツ ビーマン チンゲンサイ あかピーマン ねぎ たまねぎ もやし	こめ さとう パンこ あぶら ごまあぶら でんぷん とうにゅうパンナコッタ	580 22.6 16.8 2.0	
13金	ごはん		いわしハンバーグフライ ○ひじきサラダ とんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ ひじき ちりめんじゃこ 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 ねぎ だいこん ほししいたけ こんにゃく	こめ パンこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	603 26.2 19.9 2.2	茂原小5年生、東部小6年生中止
16月	ごはん		にらまんじゅう ○プルコギ みそワタンスープ ミニしろごまプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ にら にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン こまつな	こめ こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう ごま あぶら ワタン ミニしろごまプリン	623 24.6 19.9 1.8	茂原小5年生中止
17火	カレーライス (ごはん)		ポークカレー ○ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー コーン	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング とうにゅうバター	624 23.4 17.7 2.3	
18水	ごはん		とうふハンバーグあんかけ ★いそかあえ にらたまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ のり みそ かつおぶし あぶらあげ たまご	たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん にら こんにゃく	こめ パンこ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	635 27.1 19.7 2.5	本納小5年生中止
19木	マーボーどん (ごはん)		マーボーどんのぐ ○コーンしゅうまい はるさめレモンサラダ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ だいず みそ とりにく	にんじん たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく ほししいたけ コーン たまねぎ きゅうり レモン	こめ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ こむぎこ パンこ	667 27.9 22.6 2.3	本納小5年生、中の島小5年生、 五郷小5年生中止
20金	こくとうパン		とうにゅうコロッケ ○ウィンナーソーテー カレーポトフ	ぎゅうにゅう とうにゅう ウィンナー ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン だいこん コーン	パン パンこ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	695 24.8 26.0 3.1	中の島小5年生、五郷小5年生、 西小6年生、二宮小6年生中止
23月	ごはん		ままかりのみそマヨフライ ○ごもくビーフン ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう ままかり ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ にら しょうが にんにく ねぎ	こめ マヨネーズ パンこ ごまあぶら ごま こむぎこ あぶら ビーフン	634 24.8 23.7 2.1	
24火	ハヤシライス (ごはん)		ハヤシルウ ○フレンチサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく セロリ トマト きゅうり キャベツ にんじん コーン	こめ ハヤシルウ あぶら とうにゅうバター さとう ゼリー	668 20.8 18.5 2.7	萩原小6年生中止
25水	セルフそぼろどん (むぎごはん)		そぼろどんのぐ ○もやしとあぶらあげのあえもの みそけんちんじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが もやし こまつな にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ゼリー	650 28.9 18.9 2.5	豊岡小4年生、西小5年生中止
26木	ごはん (サラダのり)		まつかぜやき ○ひじきに すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ ぶたにく なんと のり	ねぎ こんにゃく ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ	こめ パンこ さとう ごまあぶら すいとん あぶら	632 30.5 16.1 2.3	二宮小5年生、西小5年生、 鶴枝小6年生中止
27金	コッペパン (ブルーベリージャム)		ほうれんそうオムレツ ○やさいとハムのマリネ トマトスープ	ぎゅうにゅう たまご ひじき ハム とりにく ウィンナー	ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ トマト パセリ	パン ジャム あぶら さとう じゃがいも	643 24.0 24.0 2.9	二宮小5年生、茂原小6年生、 中の島小6年生、五郷小6年生中止
30月	ごはん		とりにくのやくみソースかけ ○うめちりあえ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ちりめんじゃこ	ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん うめ だいこん ほししいたけ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがもち	635 26.4 19.2 2.4	

※都合により献立を変更することがあります。

小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質27.6g	脂質20～30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量638Kcal	蛋白質26.7g	脂質29.2%	食塩相当量2.3g

※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。

★ミルメークはココア味が出ます。(ミルメークに乳・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、今月使用するおも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、岩手県、青森県、宮崎県、鹿児島県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県・徳島県 だいこん・・・千葉県・青森県 ねぎ・・・千葉県、茨城県 キャベツ・・・千葉県、愛知県
きゅうり・・・千葉県・群馬県 小松菜・・・千葉県、茨城県 たまねぎ・・・千葉県、兵庫県 れんこん・・・千葉県、茨城県
じゃがいも・・・鹿児島県・長崎県 ほうれん草・・・千葉県、茨城県 もやし・・・栃木県 ごぼう・・・青森県、茨城県



6月15日は「千葉県民の日」です。
13日は、千葉県の特産物、いわし、
ひじき、豚肉を使用した献立です。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を
する

わが家の味を伝える