

令和7年

6月予定献立表

茂原市学校給食センター
(中学校)

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)		
2月	ご飯		赤魚の照り焼き はちみつレモンゼリー しそひじき和え じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 赤魚 ひじき 豆腐 油揚げ わかめ みそ	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ	米 砂糖 油 じゃが芋 ゼリー	東中2年、南中3年中止	
3火	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き 五目きんぴら 生揚げのカレーそばろ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 生揚げ	しょうが にんにく ねぎ ごぼう 人参 こんにやく いんげん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 ごま ごま油 油 でん粉	南中3年中止	
4水	ご飯 かみかみ献立		いかごまフライ 海藻サラダ 根菜と鶏肉のみそ汁 ぶどうグミ	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ くわわかめ 昆布 ツナ	人参 大根 ごぼう ねぎ れんこん キャベツ 枝豆	米 ごま パン粉 小麦粉 油 ドレッシング グミ	東中3年、富士見中3年、 南中3年、茂原中3年中止	
5木	コッペパン (いちごミックスジャム)		ほうれん草オムレツ チキンサラダ ミネストローネ	牛乳 卵 鶏肉	ほうれん草 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	パン ごま 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 ジャム	東中3年、富士見中3年、 南中2年中止	
6金	ドライカレーライス (麦ご飯)		ドライカレー 豆まめサラダ 一口牛乳プリン	牛乳 ひよこ豆 豚肉 大豆 ハム ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン しょうが にんにく 枝豆 きゅうり	米 麦 小麦粉 豆乳バター ドレッシング マヨネーズ ごま プリン	東中3年、富士見中3年、 茂原中3年中止	
9月	ご飯		春巻き ブルコギ ビーフンスープ	牛乳 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんにく 人参 には 赤ビーマン 黄ビーマン こんにやく 小松菜 干しいたけ ねぎ しょうが もやし	米 油 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま でん粉 ビーフン	茂原中3年中止	
10火	ハヤシライス (ご飯)		ハヤシルウ コールスローサラダ 一口りんごゼリー	牛乳 豚肉 豆乳 ハム	人参 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 豆乳バター ハヤシルウ マヨネーズ 砂糖 ゼリー	東中1年中止	
11水	ご飯		豆腐ハンバーグのあんかけ 鶏肉と里芋の煮物 いももち汁	牛乳 豆腐 鶏肉 揚げボール	枝豆 ねぎ 人参 えのきたけ こんにやく 大根 干しいたけ 白菜 小松菜	米 油 パン粉 砂糖 でん粉 里芋 いももち		
12木	コッペパン		鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツとウインナーのソテー ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー	キャベツ 人参 コーン パセリ 小松菜 玉ねぎ にんにく	パン マヨネーズ 油 じゃが芋 マカロニ はちみつ	15日は千葉県民の日	
13金	ご飯 (お魚ふりかけ) 県民の日献立		いわしの揚げ玉フライ ひじきの炒り煮 ちばっこみそ汁	牛乳 いわし ひじき 豚肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 みそ	こんにやく 人参 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 里芋	13日は千葉の特産品、いわし、 ひじき、豚肉、さつまいも を使った献立です。	
16月	ご飯		信田鶏そぼろ 豚肉と昆布のきんぴら すまし汁 ミニたい焼き	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 さつま揚げ 豚肉 昆布 わかめ なると	ごぼう 人参 こんにやく ねぎ 小松菜 えのきたけ	米 ごま油 砂糖 ごま 油 たい焼き	6/16 メニュー 信田(しのだ)鶏そぼろとは	
17火	中華丼 (ご飯)		中華丼の具 棒餃子 ハンサンスー レモンヨーグルト	牛乳 いか えび 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり	米 でん粉 油 小麦粉 パン粉 春雨 ごま 砂糖 ごま油	信田鶏そぼろは、開いた油 揚げに鶏そぼろを入れて煮た 料理のことです。	
18水	ご飯		あじのごまみそ焼き 骨太サラダ ぶり辛肉豆腐	牛乳 あじ みそ わかめ くわわかめ 昆布 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 きゅうり 枝豆 しらたき ねぎ 白菜 えのきたけ にんにく	米 砂糖 ごま 油 ドレッシング	信田とは、油揚げを使う料 理全般につける名称です。	
19木	スパゲッティミートソース		豆乳コロッケ コールスローサラダ カスタード風クレープ	牛乳 豚肉 豆乳 ハム	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ 油 パン粉 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 クレープ	油揚げを使った料理に信田 とつけるのは、信太の森(現 在の大飯府和泉市)の狐伝説 と、狐の好物が油揚げであ る、という言い伝えに由来し ます。	
20金	ご飯		いわしの蒲焼き風 梅ちりねえ 鶏団子汁	牛乳 いわし かつお節 ちりめんじゃこ 豆腐 鶏肉	ほうれん草 もやし 人参 梅 ごぼう えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 パン粉	漢字では「信太」「信田」「志 乃田」とも表記されます。	
23月	ご飯		ハンバーグバインソース マカロニサラダ キャベツのコンソメスープ	牛乳 ハム 鶏肉 豚肉	バインアップル きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ にんにく	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ドレッシング		
24火	ご飯		ホキフライ ほうれん草のわさび和え 豚肉と豆腐のうま煮 豆乳プリン	牛乳 ホキ ちくわ 豚肉 豆腐	ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 干しいたけ しらたき 玉ねぎ 小松菜	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 プリン ふ		
25水	カレーライス (麦ご飯)		ポークカレー 花野菜サラダ メープルウエハース	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ ハム	玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー コーン	米 麦 じゃが芋 カレールウ 油 豆乳バター マヨネーズ ドレッシング ウエハース		
26木	コッペパン (大豆チョコクリーム)		チキンレモンパジル焼き ごぼうサラダ レタスとトマトの卵スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	レモン ごぼう きゅうり 人参 コーン にんにく レタス 玉ねぎ トマト パセリ	パン 油 ドレッシング ごま 砂糖 オリブオイル じゃが芋 大豆チョコクリーム	富士見中2年中止	
27金	ピザンバ (ご飯)		味噌汁 ナムル カムジャタン	牛乳 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 きゅうり 白菜 しめじ ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋		
30月	ご飯 (抹茶ふりかけ)		かつおコロッケ ごま和え 豚汁	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ こんにやく ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 里芋		
				中学校生徒の基準値 今月の平均	熱量830Kcal 熱量792Kcal	蛋白質34.0g 蛋白質30.2g	脂質20～30% 脂質28.0%	食塩相当量2.4g未満 食塩相当量2.8g

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※ミルメークはコーヒー味です。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

給食の食材について
◇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。仕入れの状況により変更になることもあります。◇
米・・・茂原市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・青森県・岩手県・千葉県・宮崎県・鹿児島県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県 じゃが芋・・・千葉県 群馬県 じゃがいも・・・千葉県 大根・・・千葉県・青森県 きゅうり・・・茂原市
玉ねぎ・・・佐賀県・兵庫県・香川県 小松菜・・・千葉県・茨城県 ほうれん草・・・茨城県・千葉県 れんこん・・・千葉県 ごぼう・・・青森県・群馬県

石けんで手を洗おう

食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。

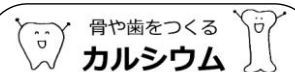
6月4日から10日は
歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみこたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



奥歯をかみしめるとパワーが出る

重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。



カルシウムは、丈夫な歯や骨をつつたり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保つたりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

