



2023年6月給食予定献立表<22回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
1 木	スパゲティアマトリチャーナ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆乳チーズ	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	スパゲティ 油 さとう	ケチャップ ソース フイヨン ワイン	501
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり パプリカ	ドレッシング		
	てづくりエスプレッソケーキ	牛乳		こむぎこ さとう 油	コーヒー	1.6
《世界食べものの旅・イタリア》今日は、イタリアの料理です。イタリア料理は、日本でもなじみのあるものが多いです。給食委員会の放送を聴きましょう。						
2 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		674
	えびシューマイ	えび タラ	たまねぎ たら	パンこ でんぷん 小麦		
	びっちゃんのチンジャオロースー	ぶた肉 油あげ	ピーマン にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん	さとう 油 でんぷん	しょうゆ さけ 中かだし こしょう	2.1
本日のおかずは、USHIKU野菜オーケストラのオーボエ奏者：ピーマンのびっちゃんのチンジャオロースーです。肉といっしょによくかんで食べましょう。						
5 月	けんちんうどん(ソフトめん) 牛乳	牛乳 とり肉 油あげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ソフトめん さといも こんにやく 油	しょうゆ しお さけ みりん だし	638
	ししゃもフリッター	ししゃも あおさのり		こむぎこ でんぷん さとう 油	しお しょうゆ	
	プチプチけんまいサラダ	ハム かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	けんまい さとう 油	しょうゆ す しお こしょう	2.4
《歯と口の健康週間》6月4日から一週間、歯と口の健康週間です。給食では、歯に良い食べものを出します。今日は、骨ごと食べられるシシャモがおすすめ！						
6 火	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		677
	ぶたにくとごぼうのごまいため	ぶた肉	しょうが ごぼう にんじん	しらたき 油 さとう でんぷん ごま	しお こしょう しょうゆ さけ	
	たくあんあえ	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	さとう	しお す	2.4
《歯と口の健康週間》今日のよいかむ食べものは、ごぼう・ごま・たくあん・高野豆腐です。どの料理に入っているか、確かめながら食べよう！						
7 水	こくとうパン 牛乳	牛乳		パン ころも		517
	ごぼうミンチかつ	とり肉 ぶた肉 だいず	ごぼう たまねぎ にんじん	さとう でんぷん パンこ 油	しょうゆ	
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ あかつのまた	きゅうり キャベツ		ドレッシング	3.1
《歯と口の健康週間》本日のおすすめは、トマト味のクラムチャウダーです。アサリが入っているので、栄養たっぷりです。どんな栄養素が多いか知っていますか？						
8 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		664
	かみかみビビンバ(にいくため)	ぶた肉	たけのこ だいこん たまねぎ にんにく しょうが	油 さとう	しょうゆ しお みそ みりん トウバンジャン	
	かみかみビビンバ(ナムル)		もやし にんじん こまつな	ごま ドレッシング さとう	しょうゆ す	2.2
《歯と口の健康週間》今日は、韓国風のかみかみ献立です。ごはんの上に炒めものとナムルをのせて、スプーンで混ぜながら食べましょう。						
9 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		657
	いかのかりんとうあげ	いか だいず		さとう 油 でんぷん	しょうゆ みりん	
	いとこんにやくのうまに	ぶた肉	しょうが にんじん こまつな えだまめ とうもろこし	こんにやく 油 さとう	しょうゆ みりん さけ だし	1.9
おやつに、かりんとうを食べたことがありますか？今日は、いかを油で揚げて、甘いタレをかためました。かりんとうのようになったのでしょうか？						
12 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		680
	ガバオいため	とり肉 だいず	にんにく パプリカ ピーマン たまねぎ	油	オイスターソース しお こしょう カレーコ	
	おんやさい(パッドレッシング)		にんじん さやいんげん	じゃがいも ドレッシング	しお こしょう	2.0
《地場産物ウィーク》今週は、牛久市産や茨城県産の食べものをたくさん使った給食です。ごはんは牛久市産、牛乳は茨城県産です。						
13 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		613
	イナダのてりやき	イナダ	しょうが	さとう	みりん しょうゆ さけ	
	こまつなのおひたし		キャベツ こまつな にんじん	さとう	しょうゆ	2.0
《地場産物ウィーク》牛久市では、小松菜を一年中食べられるように作っています。近くのスーパーで売っている小松菜も、牛久市産か確かめてみよう！						
14 水	ミルクパン 牛乳	牛乳		パン		695
	フライドチキン	とり肉	にんにく しょうが	でんぷん 油	しょうゆ さけ カレーコ オールスパイス	
	てつぶんたつぷりサラダ	ひじき	キャベツ こまつな えだまめ にんじん	ドレッシング		2.6
《地場産物ウィーク》牛久市では、雑穀(ざっこく)も作っています。今日は、もち麦をスープに使いました。もち麦は、どんな食感でしょう？						
15 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		595
	いばらきけんさんだいのなっとう	なっとう			しょうゆ からし	
	にくやさしいため	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ たら	油	しょうゆ しお こしょう 中かだし	2.3
《地場産物ウィーク》茨城県の名産品といえば、納豆が有名です。今日は、茨城県産の大豆を使った納豆です。200回混ぜると、おいしくなるらしいです？！						

献立表について

- ・料理ごとに主な材料を示しています。
⇒どんな食べものを使っているのかわかります。家庭科の食事作りや給食のリクエスト献立を考える時にも役立ちます。
- ・主な調味料を示しています。
⇒家庭で料理する時の味付けの参考になります。
- ・エネルギーと食塩相当量を表記しています。
⇒料理の組み合わせや味付けから、生活習慣病予防の基礎知識となるようにします。
- ・毎日一言メッセージを示しています。
⇒その日の献立の食べ方や、食べものの紹介をしています。
マナーなどにも触れています。
一昨年の12月に給食の栄養基準量が見直され、4月から変わりました。これにより、小学3・4年生の給食の栄養量は、エネルギーが650kcal、食塩相当量が2.0g未満となりました。その他の栄養素も過不足の無いよう、献立を立てます。ご家庭でも、うす味を心がけてください。また中根小学校のwebサイトの写真やお子様の話を参考に、給食の味を再現なさってみてください。成長期に望ましい食生活となるよう、家庭と学校が協力して食育を進めましょう。
献立表は、よく目につく場所に貼って、料理や材料などをチェックしてみてください。



今月は、3人のUSHIKU野菜オーケストラ団員が登場します。
ティンパニー奏者：じゃがパニーおじさん
オーボエ奏者：びっくん
コントラバス奏者：音魂ねぎ男
さて、3人は、どこにいるかな？ 何の野菜かな？
給食で登場するのは、何日あるかな？

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
16 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		679
	じゃがパニーおじさんと音魂ねぎ男のハヤシシチュー	ぶた肉 だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	油 じゃがいも さとう	ハヤシルウ ケチャップ ソース こしょう	
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり さやいんげん	さとう 油	しお す こしょう	
	牛久のメロン		メロン			1.9
《地場産物ウィーク》 今日のデザート・メロンは、茨城県が生産量日本一です。牛久市でも育てています。ハヤシライスとサラダを食べた後に、どうぞ！						
19 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		612
	ごもくちゅうかいため	ぶた肉 エビ	しょうが ほしいたけ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく	油 さとう でんぷん	さけ しょうゆ 中かスープ しお	
	ワンタンスープ	ぶた肉	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん	ごむぎこ 油	こしょう しお しょうゆ ガラスープ	
	グレープフルーツ		グレープフルーツ			1.8
本日の主菜は、五目中華炒めです。五という字があるので、5種類の食べものを使ったおかずなのでしょう？味わいながら、確かめてみましょう。						
20 火	ごはん はっこうにゅうブルーベリーあじ	はっこうにゅう		ごはん		658
	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ パプリカ ピーマン	でんぷん 油 さとう	す しょうゆ	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ とうもろこし たまねぎ えだまめ	ドレッシング		
	ごまみそする	とうふ	にんじん ごぼう こまつな ねぎ	こんにやく ごま じゃがいも	だし みそ	1.9
《いばらき美味しおDay給食》 塩のとりすぎに気をつけた献立です。ごまのコクや、南蛮ダレのすっぱさで減塩をめざしました。						
21 水	せわれコッペパン 牛乳	牛乳		パン		568
	ポークチャップ	ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム パセリ	ごむぎこ 油	ケチャップ つぶマスタード ソース	
	ゆでやさい		ブロッコリー カリフラワー キャベツ	ドレッシング		
	コーンシチュー	とり肉 とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	油 じゃがいも	しお チキンブイヨン シチュールウ	2.4
今日のパンは、切れ目にポークチャップをはさんで、大きな口でガブリと食べましょう。ケチャップソースをこぼさないように食べられるかな？						
22 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		632
	ファールちゃんのちゅうかいため	ぶた肉 あつあげ	しょうが にんにく たけのこ なす たまねぎ にんじん いら	油 でんぷん	みりん しょうゆ みそ さけ 中かスープ	
	のりしおポテトビーンズ	あおりのり だいず		じゃがいも 油	しお	
	はるさめスープ	とり肉	しょうが にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう ねぎ	でんぷん 油 はるさめ	さけ しょうゆ 中かスープ しお	1.8
《二十四節気七十二候献立：夏至》 なすのファールちゃんを使った季節の元気献立です。夏野菜で体の中から涼しくスッキリしましょう。春雨もおすすです。						
23 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		588
	ますのしおやき やまがたのだし	マス こんぶ かつおぶし	オクラ しそ なす きゅうり みょうが	しお	しお しょうゆ あさづけのもと	
	しょうないふのみそする	とうふ ふ	わらび なめこ やまうど だいこん たけのこ えのきたけ にんじん こまつな		みそ みりん だし	
	さくらんぼ(2こ)・カップ		さくらんぼ			2.0
《日本味めぐり：山形県》 東北地方にある山形県の献立です。だしや庄内肉・さくらんぼを使用しました。給食委員会の放送を聴きましょう。						
26 月	牛久こむぎうどんのやきうどん 牛乳	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	うどん 油	しょうゆ しお さけ こしょう	521
	かまぼこのいそべあげ	かまぼこ あおりのり		てんぷらこ 油		
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう にんじん とうもろこし キャベツ	ドレッシング	しょうゆ	
						2.3
うどんは、古河市のめん工場で作られています。約2時間かけて、中根小に届けてくれます。めん屋さんに感謝して、残さないように食べましょう。						
27 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		631
	イワシのみそに	イワシ	しょうが	さとう でんぷん	みそ	
	しおこんぶあえ	こんぶ	きゅうり キャベツ	ごま	しお	
	しんじゃがいものカレーそぼろに	ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 油 さとう	しょうゆ さけ カレーこ だし	1.6
本日の魚は、骨ごと食べられるみそ煮です。イワシのカルシウムが、まるごととれます。ごはんといっしょによくかんで食べましょう。						
28 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		674
	にくだんごのあまずあんかけ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ ピーマン	油 でんぷん さとう	ケチャップ す しょうゆ さけ しお ガラスープ	
	チンゲンサイスープ	ぶた肉	いら えのきたけ チンゲンサイ もやし	油	しょうゆ しお さけ こしょう 中かだし	
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.0
一食分の野菜の量を知っていますか？生野菜サラダだと両手いっぱい分、ゆでた野菜だと片手いっぱい分です。今日の給食では、片手いっぱい分ある？						
29 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		641
	ローズポークコロッケ(ソース)	ぶた肉 だいず	たまねぎ	じゃがいも パンこ ごむぎこ さとう 油 でんぷん	しお こしょう ソース	
	ひじきのきんぴら	ぶた肉 ひじき だいず	ピーマン にんじん しめじ	油 さとう	しょうゆ さけ みりん だし	
	とうがんスープ	油あげ	とうがん にんじん こまつな しいたけ	でんぷん	しお しょうゆ だし	2.2
《もぐもぐお話しタイム給食：はらぺこさん》 今日のお話は、はらぺこさんです。おなかのすいた時は、どんな料理が食べたくなりますか？						
30 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		659
	とうふいりそぼろ	とり肉 とうふ たまご	しょうが たまねぎ	油 さとう でんぷん	しょうゆ さけ みりん だし	
	カリカリうめあえ		キャベツ きゅうり にんじん うめ		しお	
	なつやすみのみそする	あつあげ	かぼちゃ みょうが なす たまねぎ さやいんげん		だし みそ	2.3
むし暑い季節には、梅干しのすっぱさが、カピヤパイキンを遠ざけてくれます。梅干しは、体にもよいすっぱさなので、苦手な人もチャレンジしてみよう。						



茨城県が、生活習慣病予防のために毎月20日を減塩の日＝「いばらき美味しおDay」と決めました。牛久市の学校給食でも、毎月20日に減塩を意識した献立を提供します。子どもの頃から、うす味に慣れて食塩の取りすぎによる生活習慣病を予防しましょう。

エネルギー基準量:650kcal	今月の平均エネルギー量	626
食塩基準量:2.0g	今月の平均食塩量	2.1



今月のテーマは、「酸味とコクで減塩しよう。」です。少ない量の塩分でおいしく食べるコツは、南蛮酢などの酸味のあるおかずや、ゴマなど油分でコクを感じることです。蒸し暑い季節です。酸味や油分は、食べものの傷み予防にもおすすめです。ぜひご活用ください。

「二十四節気七十二候献立」で体と心をととのえよう

季節のうつり変わりに合わせ、旬の食べものを食べて体の中から元気になる給食です。

今月は、水分代謝を高めて体の中から涼しくする献立。でも、外が暑いからと冷たいものとりすぎは要注意！毎月テーマを変えて登場します。お楽しみに！

中根っ子図書館とコラボした本の給食。今月は、やぎゅうげんいちろうさんの「はらぺこさん」です。

私たちは、どんな時に“はらぺこさん”になるのでしょうか？おなかのすいたということ、成長することが、ユニークな絵と文でかかれている本です。

コロッケを食べながら聞いてくださいね。