

6がつこんだてひょう

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 [*]		
						たんぱく質	脂質	
							食塩相当量	
3月	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ うちまめ とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい きりぼしだいこん	549	kcal	
	うちまめじる					24.0	g	
	とりにくしょうがやき					19.9	g	
	きりぼしだいこんのごまずあえ					2.4	g	
4火	ひじきふりかけごはん	○	ぎゅうにゅう かつおぶし ひじき みそ こまい のり	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも でんぷん あぶら	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ はくさい	479	kcal	
	こんさいみそしる					22.4	g	
	こまいのなんばんづけ					14.6	g	
	のりからしあえ					2.5	g	
5水	チンジャオロースどん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン キャベツ きゅうり メロン	515	kcal	
	キャベツとじゃこのナムル					19.7	g	
	メロン					15.0	g	
						1.7	g	
6木	きんぴらチーズドック	○	ぎゅうにゅう チーズ だいず ひじき みそ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごま	ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	492	kcal	
	コロコロスープ					20.7	g	
	ごまみそひじきあえ					19.5	g	
						3.2	g	
7金	のざわなチャーハン	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	しょうが のざわな にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし こまつな	542	kcal	
	カルピックパスープ					20.6	g	
	さつまいもとだいずのあまからあえ					18.8	g	
						2.7	g	
10月	にゅうばいこんだて	○	ぎゅうにゅう いわし のり みそ こんぶ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり うめ			
	いわしごはん					532	kcal	
	りきゅうじる					18.9	g	
	うめこんぶあえ					18.4	g	
11火	しょくもつせんにたっぷりこんだて	○	ぎゅうにゅう ツナ ひよこまめ レッドキドニー	ナン じゃがいも さとう はちみつ	なす にんじん たまねぎ さやいんげん とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ みしょうかん			
	ナン					446	kcal	
	ツナポテトサブジ					19.8	g	
	ハニーマスタードサラダ					13.2	g	
みしょうかん	2.7	g						
12水	カルシウムたっぷりこんだて	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なまあげ だいず みそ チーズ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ りょくとうもやし きゅうり			
	むぎごはん					564	kcal	
	さわにわん					24.0	g	
	なまあげのカレーチーズやき					23.6	g	
ごまあえ	2.2	g						
13木	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう こうやどうふ みそ たら だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ コーン しょうが さやいんげん メロン	549	kcal	
	こうやどうふのみそしる					22.5	g	
	たらとコーンのおろしに					14.3	g	
	パレンシアオレンジ					2.2	g	
14金	カレーピラフ	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	こめ あぶら さとう じゃがいも とうにゅうバター	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん にんにく	531	kcal	
	ヒヨコマメのスープ					19.3	g	
	ジャーマンポテト					16.8	g	
						2.4	g	
17月	とりゴボウピラフ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	あぶら こめ さとう はるまきのかわ じゃがいも たまごなしマヨネーズ こむぎこ	ごぼう にんじん ほししいたけ にんにく たまねぎ えのきたけ レタス ブルー	588	kcal	
	レタスのスープ					17.5	g	
	ベーコンポテトはるまき					23.1	g	
	ドライブルー					2.7	g	
18火	しょくいんのひこんだて	○	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ いか のり ひじき	こめ むぎ ごま でんぷん さとう こむぎこ あぶら	にんじん えのきたけ とうがん こまつな れんこん キャベツ きゅうり えだまめ			
	ごまわかめごはん					601	kcal	
	とうがんとなまあげのすましじる					25.1	g	
	いかのいそべあげ					24.3	g	
れんこんひじきあえ	2.4	g						
19水	ツナマーボーどん	○	ぎゅうにゅう ツナ みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん りょくとうもやし たら ねぎ きゅうり メロン	501	kcal	
	シャキシャキポテトサラダ					19.6	g	
	メロン					16.3	g	
						1.6	g	
20木	ミルクコッペパン	○	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく チーズ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも こめ	たまねぎ えのきたけ にんにく セロリー にんじん なす トマト キャベツ だいこん きゅうり	578	kcal	
	おまめのスープ					26.3	g	
	ナスポテトのチーズやき					23.6	g	
	つぶマスタードあえ					3.1	g	
21金	ゼルビアおうえんこんだて(福岡県)	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ さつまいも とびうお	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく こむぎこ パンコ	にんじん ほししいたけ きぬさや たけのこ ごぼう さやいんげん オレンジ			
	かしわめし					584	kcal	
	ちくぜんに					25.9	g	
	とびうおフライ					18.8	g	
オレンジ	1.9	g						

24 月	パエリア	○	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん	521 kcal
	トマトとズッキーニのスープ		いか あさり ベーコン	さとう じゃがいも	セロリー はくさい ズッキーニ	22.1 g
	スパニッシュオムレツ		ぶたにく たまご		トマト	20.5 g
						2.7 g
25 火	ツナとなすのペンネ	○	ぎゅうにゅう ツナ	ペンネマカロニ	セロリー なす たまねぎ	558 kcal
	ベーコンポテトスコーン		あぶらあげ だいず	あぶら こむぎこ	にんじん マッシュルーム	22.0 g
	フレンチサラダ		ベーコン	じゃがいも さとう	トマト ほうれんそう	21.1 g
					キャベツ きゅうり コーン	3.4 g
26 水	てつぶんたっぷりこんだて	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ	しょうが にんじん たくあん	
	キムタクごはん		とうふ みそ あさり	あぶら さとう	キムチづけ にんにく はくさい	506 kcal
	スンドゥブチゲ			でんぶん	ぶなしめじ ねぎ たら	20.9 g
	しょうがあえ				こまつな りょくとうもやし	18.3 g
27 木	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん ねぎ ほししいたけ	608 kcal
	かきたまじる		とうふ たまご あじ	でんぶん こむぎこ パンコ	えのきたけ ぶなしめじ こまつな	25.8 g
	アジフライ			あぶら ごま	きゅうり だいこん キャベツ	22.2 g
	ごまあえ					2.5 g
28 金	うめだしちやづけ	○	ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ ごま	うめ えのきたけ ねぎ	564 kcal
	とりにくのゆずみそがけ		あぶらあげ とりにく	さとう でんぶん	ゆず にんじん キャベツ	24.6 g
	あげだいのサラダ		みそ だいず	あぶら	きゅうり りょくとうもやし	20.4 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	2.5 g

よくかんでたべよう モグパクだより

校長 西 和昌

栄養士 瀬戸 浩子

○毎日の給食のもちものについて

日々の学校給食に御理解・御協力いただきありがとうございます。毎日持ってくる給食袋には、ランチョンマット・口拭きタオル・給食用帽子・マスク（布マスクも可）を忘れずをお願いいたします。帽子やマスクは、給食当番以外でも、毎日使用します。忘れずを持ってくるようにご準備をお願いいたします。

○6月の給食について

今月も、11日火曜日に食物繊維たっぷり献立、12日水曜日にカルシウムたっぷり献立、26日水曜日に鉄分たっぷり献立を実施します。また、21日金曜日にゼルビア応援献立として、福岡県献立を実施します。22日土曜日に町田ゼルビアは、福岡県のサッカーチームと対戦します。そのため、前日の21日金曜日に給食で福岡県献立を実施し、よくかんでたべて、福岡県のことを知って、町田ゼルビアを応援しましょう。

6月のまち☆ベジは、大根・キャベツ・きゅうりなどを使用予定です。給食目標は「よくかんでたべよう」です。しっかりと噛む食材として、切干大根や、ごぼう、大豆などを取り入れています。給食だけではなく、ご家庭でも「かむ」ことを話題にしていただければと思います。

○5月の食材使用産地について

ぶなしめじ	長野	セロリ	静岡	キャベツ	神奈川・千葉	いか	ペルー
しょうが	熊本	にんにく	青森	こまつな	埼玉	ししゃも	ノルウェー
にんじん	徳島	ながねぎ	埼玉	たまねぎ	北海道・兵庫・神奈川	メルルーサ	アルゼンチン
きゅうり	埼玉	だいこん	千葉	えのきたけ	長野	かつお	千葉・宮城
もやし	栃木	ごぼう	青森	お米	秋田	赤魚	アメリカ
グリーンピース	鹿児島	じゃがいも	鹿児島・長崎	ニューサマーオレンジ	高知	鶏肉	岩手
こまつな	埼玉	さやいんげん	茨城	カラマンダリン	和歌山	豚肉	千葉・神奈川・群馬
ピーマン	茨城	れんこん	茨城	甘夏	熊本	きぬさや	町田
レタス	長野	レモン	愛媛	デコポン	熊本	きゅうり	町田
たら	栃木	はくさい	茨城	清見オレンジ	和歌山	ゆず果汁	町田
大根	町田	キャベツ	町田	スナックエンドウ	町田		