



# 2024年6月給食予定献立表<20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。

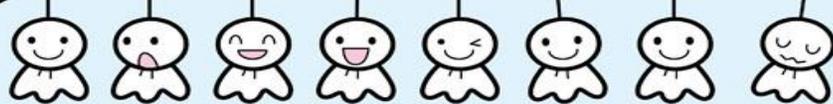
牛久市立中根小学校

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	
3 月	牛久小麦のとりしおにこみうどん 牛乳	とり肉 油あげ 牛乳	しめじ にんじん キャベツ こまつな ながねぎ しょうが	うどん	しょうゆ しお 中かだし	580
	コーンとだいたいのカミカミメンチカツ	だいたい とり肉	とうもろこし たまねぎ	こめこ 油 さとう	しょうゆ しお	
	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり だいずもやし	ドレッシング	しょうゆ	1.9
今月は、牛久二小の栄養士さんが考えた献立を中根小用にアレンジしました。今月は「食育月間」です。よく味わって食べましょう。						
4 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		593
	いかのしょうがやき	いか	しょうが	さとう デンプン	しょうゆ さけ みりん	
	たくあんあえ		だいこん きゅうり にんじん	ごま		2.1
	あつあげとやさいのうまに	あつあげ	こんにゃく たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな ながねぎ	さとう 油 デンプン	さけ しょうゆ みりん だし	
《歯と口の健康週間》 今日から10日まで、歯と口を元気にするウィークです。今日のかみごたえのある食べものは、いか・たくあん・こんにゃくです。						
5 水	こくとうパン 牛乳	牛乳		パン くらざとう		547
	のりしおポテト	あおのり		じゃがいも 油	しお	
	かいそうサラダ	こんぶ わかめ つのまた	きゅうり キャベツ	ドレッシング		2.6
	チリビーンズ	ぶた肉 ウインナー ベーコン ひよこ豆 大豆	たまねぎ パプリカ セロリ にんにく パセリ トマト	さとう 油	ケチャップ ソース チリパウダー	
《歯と口の健康週間》 パンは、やわらかいのですが、のどにつまりやすい食べものです。少しずつ口に入れ、よくかんで食べましょう。						
6 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		629
	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	油 しらたき さとう ごま	しょうゆ さけ こしょう	
	こまつなのかみかみみそしる	油あげ	キャベツ にんじん えのきたけ 切り干し大根 こまつな		みそ だし	1.9
	グレープフルーツ		グレープフルーツ			
《歯と口の健康週間》 本日のみそ汁には、小松菜と切干大根を入れました。どちらも歯や骨をつくるカルシウムが多い食べものです。						
7 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		615
	ししゃもからあげ(3年~2こ)	ししゃも		こむぎこ 油 さとう	しょうゆ しお	
	こまつなごまあえ	ひじき	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ	1.8
	にらとたまごのスープ	たまご とうふ	にら たまねぎ にんじん	油 デンプン	中かだし しょうゆ こしょう	
《歯と口の健康週間》 本日の主菜は、シシャモです。シシャモは、骨ごと食べられる小魚でカルシウムもとれます。シシャモの他に骨ごと食べる魚を知っていますか？						
10 月	ごはん わかめふりかけ 牛乳	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	あかしそ	ごはん ごま さとう	しお	634
	しろみぎかなのすぶたふう	ホキ	たけのこ ピーマン たまねぎ	デンプン さとう 油	ケチャップ 中かだし しょうゆ	
	ワンタンスープ	ぶた肉	ほししいたけ キャベツ ほうれん草 にんじん チンゲンサイ 長ねぎ	ワンタン 油	がらすープ しょうゆ こしょう	2.3
ワンタンは、中国料理の食べものの1つです。漢字で書くと「雲呑」で、雲を飲むという意味です。白いワンタンがスープに浮いている様子が雲に見えたのでしょうか？						
11 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		712
	チキンナゲット(2こ)	とり肉		油 パンこ こむぎこ		
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり もやし こまつな	はるさめ さとう 油	しょうゆ す しお こしょう	2.3
	しゅんのやさいのカレー	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ パプリカ なす そらまめ とうもろこし トマト	じゃがいも 油	カレールー ソース	
《二十四節気七十二候献立：芒種》 芒種(ぼうしゅ)とは、稲などの種をまく季節です。むし暑い時期です。春雨やそら豆などの旬の野菜を食べて調子を整えましょう。						
12 水	きなこあげパン 牛乳	きなこ 牛乳		パン さとう 油		574
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	にんにく しめじ ブロッコリー	油	コンソメ しょうゆ こしょう	
	ミートボールのトマトスープ	とり肉 だいたい レンズまめ	たまねぎ キャベツ エリンギ トマト	油	ブイヨン ケチャップ ソース	2.3
あなたは、揚げパンが好きですか？パンより肉が好きですか？それとも野菜が一番好きでしょうか？グループの人と、一番好きなものを話してみよう。						
13 木	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		654
	サバのこうみやき	さば	しょうが ながねぎ	さとう	さけ しょうゆ トウバンジャン	
	のりすあえ	のり	こまつな キャベツ にんじん もやし	さとう	しょうゆ す	2.1
	かぼちゃのみそしる	あつあげ	かぼちゃ みょうが たまねぎ えだまめ		だし みそ	
香味焼きとは、シソやネギなどの香りを魚にうつしながら焼く料理です。今日は、しょうがと長ネギの香りです。トウバンジャンを少し入れたのでピリ辛です。						
14 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		610
	とりにくとだいたいのみそいため	とり肉 だいたい	にんにく しょうが たけのこ にんじん こまつな	さとう 油 デンプン	テンメンジャン みそ だし	
	やさいたつぷりじる	あつあげ	だいこん ごぼう ながねぎ ほししいたけ	こんにゃく じゃがいも	しょうゆ みりん だし	1.8
	さくらんぼ(2こ)		さくらんぼ			
本日のデザートは、旬のくだものさくらんぼです。さくらんぼは、山形県で多く育てられているくだものです。あまずっぱい味を楽しみましょう。						



USHIKU野菜オーケストラは、牛久市でたくさん作られている野菜が集まった楽団です。旬の野菜をそろえて、色とりどりで栄養たっぷりのハーモニーを奏でましょう。右下のおすすめ朝ごはんレシピを参考に、旬のメンバーをサラダやスープにして、1日を元気にすごしましょう！

今月は、じゃがパニーおじさん、ぴっちゃん、音魂ねぎ男の3名が主役。さて、どこにいますでしょうか？楽器は何をひいている？給食では、何回登場するでしょうか？



## 「二十四節気七十二候献立」で体と心をととのえる！

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、梅雨で湿度が高い季節におすすめの献立。緑豆春雨やそら豆を食べて体の水分を上手に使い、カレー粉のスパイスで蒸し暑さをふきとばす効果を期待しています。和の献立の時は、ワサビもおすすめ。毎月テーマが変わります。お楽しみに！

### 「おすすめ朝ごはん！」

・ピザトーストその①  
～ケチャップ・ハム・チーズ～

・じゃがバター

・新玉ねぎのレンジ蒸し  
～かつお節+しょうゆ～





# 2024年6月給食予定献立表<20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	
17 月	ミーゴレン 牛乳	ぶた肉 さくらえび 牛乳	キャベツ もやし にんじん たまねぎ パプリカ	中かめん 油	ケチャップ チリソース ブイオン	528
	めだまやき	たまご		油		
	ガドガド	あつあげ だいず	キャベツ きゅうり パプリカ もやし	ごま ドレッシング		1.9
	シークワサータルト	とうにゅう	シークワサー	ごめこ さとう 油		
《世界食べものの旅：インドネシア》 インドネシアは、東南アジアにある国です。ミーゴレンに目玉焼きをのせて食べると本格的?!給食委員会の放送を聴きましょう。						
18 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		623
	いわしのかばやき	いわし		デンプン 油 さとう	しょうゆ みりん	
	ごもくきんぴら	とり肉	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき さとう 油	しょうゆ みりん だし	2.4
	牛久やさいのみそしる	油あげ	キャベツ にんじん こまつな		みそ だし	
《地場産物を食べよう週間》 牛久市産や茨城県産の食べものを80%以上使うことをめざした献立です。地元産物を使って、元気いっぱいになりましょう!						
19 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		597
	マーボ豆腐	とうふ ぶた肉	ながねぎ にんにく にら	油 さとう	しょうゆ みそ トウバンジャン	
	牛久のもちむぎスープ	とり肉 だいず	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	もちむぎ 油	中かだし しょうゆ こしょう	1.9
	牛久のメロン		メロン			
《地場産物を食べよう週間》 本日のデザートは、牛久市産のメロンです。この日のためにメロン農家さんが準備してくださいました。						
20 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		648
	ぴっくんと音魂ねぎ男のいためもの	ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	さとう 油	しょうゆ だし みりん	
	じゃがパニーおじさんのこふきいも			じゃがいも	しお こしょう	1.7
	USHIKUやさいオーケストラスープ	とり肉	しょうが キャベツ だいこん ながねぎ	さつまいも 油	しょうゆ がらスープ	
《地場産物を食べよう週間&いばらき美味しおDay給食》 新鮮な野菜を使った料理で、おいしく減塩しましょう。オーケストラメンバーは何人いるかな?						
21 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		632
	あつやきたまご	たまご		さとう	しょうゆ だし	
	そくせきづけ		にんじん きゅうり だいこん		しお あさづけのもと	1.8
	じゃがパニーおじさんのにくじゃが	ぶた肉 油あげ	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも しらたき 油 さとう	しょうゆ みりん さけ だし	
《地場産物を食べよう週間》 本日の主菜は、茨城県産の卵を使った厚焼き卵です。龍ヶ崎市にある工場で作られています。おはして上手に食べましょう。						
24 月	みそラーメン(めん・スープ) 牛乳	ぶた肉 牛乳	たけのこ もやし にら ながねぎ とうもろこし	中かめん 油	がらスープ みそ 中かだし	667
	ちゅうかあえ		きりぼしだいこん きくらげ にんじん だいずもやし きゅうり	ドレッシング		
	フルーツあんにと豆腐	とうにゅう	もも あんず	さとう		2.1
給食は、苦手なものも一口チャレンジして残さないように食べましょう!が目標です。が、ラーメンのスープは塩が多いので、少し残しましょう。具と麺を食べましょう。						
25 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		603
	あじレモンしおこうじやき	あじ	レモン みかん		しおこうじ	
	ごまみそいため	油あげ	にんじん たまねぎ	油 さとう ごま	みそ だし みりん しょうゆ	1.8
	やさいのすましじる	とうふ	ほししいたけ えのきたけ だいこん にんじん こまつな ながねぎ		しょうゆ だし しお さけ	
《もぐもぐお話タイム給食》 「たまねぎちゃん あららら!」より、たまねぎの甘みを生かした炒めものです。学校図書司書さんの読み聞かせ放送を聴きましょう。						
26 水	ミニメロンパン 牛乳	牛乳		パン さとう		553
	チキンとやさいのタジンふう	とり肉	にんにく たまねぎ スキナーニ ピーマン なす パプリカ トマト	さとう	しお ワイン ケチャップ カレーコ	
	クリームスープスパゲティ	ベーコン いか えび あさり とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	スパゲティ 油	シチュールウ スープストック	2.1
《スタディメニュー》 2年生の生活科より、夏野菜をたくさん使ったおかずです。あなたが育てている夏野菜は入っていますか?						
27 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		687
	たこメンチカツ(ソース)	スケソウダラ たこ あおさ	キャベツ ベにしょうが	パンこ 油 こむぎこ	ソース	
	くろまめいりサラダ	くろまめ だいず	たまねぎ きゅうり キャベツ	ドレッシング	こしょう カレーコ	1.8
	ばちじる	たまご 油あげ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほししいたけ	そうめん デンプン	しょうゆ だし しお	
《日本味めぐり：兵庫県》 兵庫県の名産品、たこ・黒豆を使った献立です。郷土料理のばちじるもあります。給食委員会の放送を聴きましょう。						
28 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		710
	とうふとまめのそぼろ	とり肉 とうふ だいず	しょうが たまねぎ えだまめ	油 さとう デンプン	しょうゆ さけ みりん だし	
	おかかあえ	かつおぶし	ブロッコリー キャベツ カリフラワー	油	しょうゆ す こしょう しお	2.2
	とんじる	ぶた肉 油あげ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ	じゃがいも こんにやく 油	みそ だし	
6月最後の給食です。「食育月間」です。あなたは何を考えて食べましたか?苦手な食べ物にもチャレンジできたら◎ですね。						



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。

今月の美味しお給食は、旬の地場産野菜をたくさん使っておいしく減塩!がテーマです。旬の野菜は、新鮮で栄養素も多く、値段も安価な場合が多いので、ご家庭でも料理に取り入れてください。



エネルギー基準量:650kcal	今月の平均エネルギー量	619
食塩基準量:2.0g	今月の平均食塩量	2.0

中根っ子図書館とコラボした本の給食。今月は、長野ヒデ子さんの「たまねぎちゃん あららら!」です。たまねぎは、カレーなどに欠かせない野菜です。絵本では、何の料理に変身するのでしょうか?あなたは、たまねぎは好きですか?

### 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。  
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未満です。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お話を参考に、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。

