



6月のきゅうしょくよていこんだてひょう 市川市立新井小学校

6月は食育月間です！かみごたえのあるもの、千葉県、市川市の産物を献立に取り入れました。

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値 エネルギー634kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.2g 塩分 2.3g
 栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

曜日	日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価	曜日	日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価	曜日	日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価						
水	1	まあぼどうふどん ぎゅうにゆう きゅうりのナムル きらきらフルーツポンチ	ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ さとう あぶら ごま かたくりに タビオカ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら マッシュルーム きゅうり とうもろこし えのきたけ バイン ナタデココ すいか	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g	金	10	むぎごはん ぎゅうにゆう だいずとじゃこの ふりかけ いそあえ とんじる ゆでとうもろこし	ちりめんじゃこのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら しょうが もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g	水	22	ゆかりごはん ぎゅうにゆう さつまいもてんぷら もやしとわかめのあえもの なまあげのにくみそに バインゼリー	みそ ぶたにく なまあげ わかめ	こめ むぎ さつまいも こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし さやいんげん バイン	エネルギー 672 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g	カラフルなタビオカを入れた、☆きらきら☆なフルーツポンチです。		2年生とあゆみ学級のみなさんが、とうもろこしの皮むきのお手伝いをしてくれる予定です！		読書フェスティバル給食 さつまいもてんぷら「さつまのあいも」		
木	2	カレーミートサンドパン ぎゅうにゆう しゃりしゃりがーリックだいず てんしのはねのミネストローネ トマト	ぶたにく だいず ベーコン レンズまめ	パン あぶら さとう パター じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g	土	11	あじさいごはん ぎゅうにゆう まつかぜやき ごますあえ じゃがいものみそしる せいがかもちのきなこあえ	とりにく みそ わかめ きなこ	こめ ごま さとう うめぼし ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし とうもろこし	エネルギー 675 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g	木	23	よくばりあげパン ぎゅうにゆう はなしゅうまい トマトサラダ はるさめスープ	きなこ ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ わかめ	パン さとう あぶら かたくりに はるさめ しゅうまいのかわ	たまねぎ しょうが ねぎ にんじん しいたけ トマト とうもろこし	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g	「ファルファッレ」という、天使の羽のような形をしたマカロニをミネストローネスープに入れます！		オーフンスクールデー(予定)「せいがかもち」は、主に千葉県の北東部(香取、海浜(かいそう)地区)に昔から伝わる、うるち米を材料としたおもちです。				
金	3	チャーハン ぎゅうにゆう サラダはるまき ちゅうかきゅうり わかめスープ さくらんぼ	なるたまき ぶたにく とりにく チーズ わかめ とうふ	こめ あぶら じゃがいも はるまきのかわ さとう こむぎこ ごま	しいたけ にんじん ねぎ ビーマン たまねぎ きゅうり さくらんぼ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.7 g	火	14	わかめごはん ぎゅうにゆう いわしのフライ とうがんのみそしる いちかわなしのゼリー	わかめ しらすほし いわし あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	とうがん ねぎ なめこ えのきたけ なし レモン	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.8 g	金	24	ひやしうどん ぎゅうにゆう ちくわのいそべあげ こまつなのマスタードあえ ももたらうのももゼリー	こんぶ わかめ あぶらあげ ちくわ ツナ あおりのり	うどん さとう ごま あぶら こまつな しめじ もやし もも	きゅうり にんじん ごまつな	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.0 g	6月15日の「千葉県民の日」をお祝いで、千葉県産のいわし、市川産の梨など、地元の産物を多く取り入れたこんだてです。		読書フェスティバル給食 もものゼリー「ももたらう」			
月	6	タンタンめん ぎゅうにゆう こまつなぎょうざ ツナあえ すいか	ぶたにく みそ ひじき ツナ	ちゅうかめん あぶら ごま ぎょうざのかわ こむぎこ でんぶん こまつな レモン すいか	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ にら とうもろこし しななく こまつな レモン すいか	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g	木	16	パエリア ぎゅうにゆう レバーとホトのかわりあげ キャベツのこめこホタージュ りんごのひとくちゼリー	えび ほたてがいがい いか とりにく ぶたレバー みそ ベーコン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま パター ゼリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ほうれんそう	エネルギー 664 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g	月	27	なすいりにくみそどん ぎゅうにゆう かきたまじる れいとうみかん	ぶたにく だいず みそ たまご とうふ こんぶ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん なす ビーマン しょうが えのきたけ ねぎ こまつな れいとうみかん	にんじん キャベツ なす ビーマン しょうが えのきたけ ねぎ こまつな れいとうみかん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g						
火	7	おたのしみきゅうしょく♪ なにがでるかは、どうぞお たのしみに(^_^)	ぶたにく だいず ベーコン	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー にんじん キャベツ トマト レタス こまつな	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g	金	17	ごはん ぎゅうにゆう エコふりかけ おからコロッケ ごますあえ だいこんのみそしる	しらすほし ぶたにく おから わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも パンこ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g	火	28	とうもろこしごはん ぎゅうにゆう さけフライ ひじきのマリネ とうふのみそしる すいか	こんぶ さけ ひじき とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	とうもろこし にんじん きゅうり ねぎ すいか	エネルギー 672 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.6 g	毎月19日は「食育の日」 環境にやさしいエコメニューとして、「エコふりかけ」と「おからコロッケ」を出します。		読書フェスティバル給食 さけフライ(さけ)「ピリカ おかあさんへの旅」			
水	8	カレーライス ぎゅうにゆう ほうれんそうとコーンのソテー まっちゃんミルクプリン	とりにく ぶたにく チーズ ベーコン ヨーグルト なまクリーム	こめ パター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれんそう もやし とうもろこし	エネルギー 695 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g	月	20	ぶたキムチやきそば ぎゅうにゆう ししゃものパリパリあげ にくだんごスープ ヨーグルト	ぶたにく ししゃも あぶら こむぎこ はるまきのかわ でんぶん はるさめ	ちゅうかめん さとう あぶら こむぎこ はるまきのかわ でんぶん はるさめ	にんじん キャベツ もやし はくさい にら しょうが ねぎ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.2 g	水	29	ひじきごはん ぎゅうにゆう まあじのてりやき わかめとキャベツのあえ もの にくじゃが いちごゼリー	ひじき とりにく あぶらあげ わかめ ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも しらたき	にんじん たけのこ さやえんどう しょうが キャベツ こまつな もやし たまねぎ さやいんげん	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.3 g	6日～30日は、読書フェスティバル！ 本の中に出てくる料理や食べ物をご紹介します。 カレーライス「ひみつのカレーライス」					
木	9	チンジャオロースどん ぎゅうにゆう きゅうりとわかめのあえも の ちゅうかスープ	ぶたにく わかめ ツナ とうふ	こめ あぶら さとう かたくりに はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ビーマン きゅうり とうもろこし はくさい	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g	火	21	ごはん ぎゅうにゆう なつとうあえ さばのカレーやき さつまじる メロン	なつとう しらすほし さば なまあげ みそ	こめ あぶら さつまいも こんにやく	こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ メロン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g	木	30	なすとツナのトマトスパ ゲティ ぎゅうにゆう りっちゃんのスラダ かぼちゃドーナッツ	ベーコン ツナ チーズ おから とりにく とうにゆう たまご	スパゲティ あぶら さとう ごま こむぎこ パター	にんにく セロリー たまねぎ なす トマト きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.8 g	読書フェスティバル給食 チンジャオロース(ビーマン)「ビーマンマンとかぜひきキ」		読書フェスティバル給食 なつとうあえ「しょうたどなつとう」		読書フェスティバル給食 かぼちゃドーナッツ「パムとケロのちようび」 スラダ「スラダでんき」	

「**おうちで給食メニュー**」**給食**で**人気のあるメニュー**のレシピをご紹介します！※**5月21日**の**給食**に登場します。

納豆あえ (4人分)

- 【材料】
- ひき割り納豆 2パック
 - こまつな 2分の1わ
 - しらす干し 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ2分の1
 - 和からし 少々



【作り方】

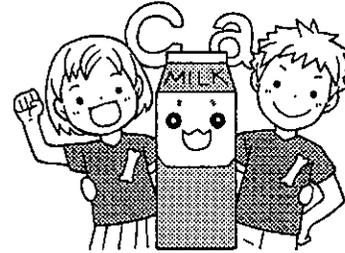
- こまつなはゆでて細かく刻む。しらす干しは軽く炒る。
- ボールにひき割り納豆を入れてよく混ぜる。刻んだこまつな、しらす干しを入れて混ぜ、しょうゆとからしを入れてさらに合わせる。好みで味を調整する。

「給食の納豆あえがおいしいのだけど、何を入れているの？」という質問をよく受けるので、レシピをご紹介します。
 実は、栄養教諭の古賀先生は、小学生の頃納豆が苦手でした！
 でも、ひき割り納豆が比較的、食べやすいことに気付いて、少しずつ食べられるようになりました。今は、納豆が大好きです。
 納豆が苦手なそのあなた、ぜひこのレシピで納豆好きになってください！！

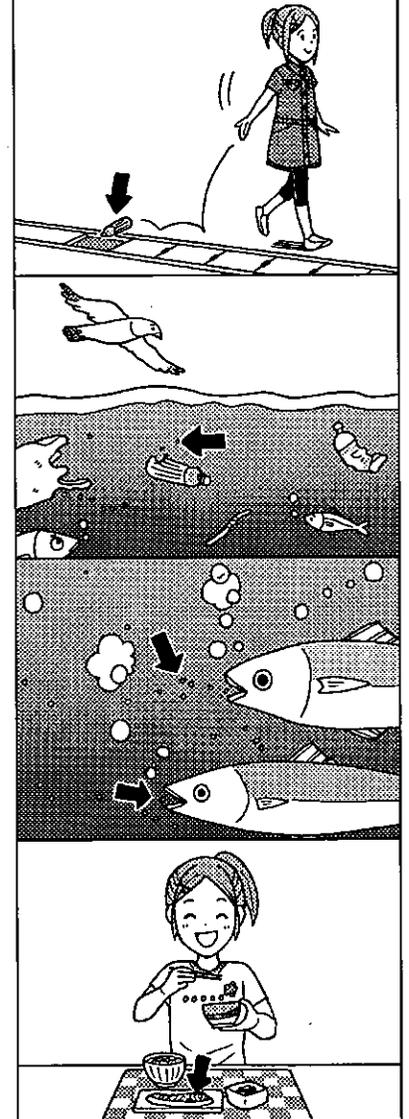
カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。
 丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。

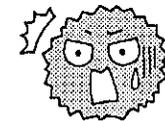


ポイ捨てしたごみの行方



食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。



- | | | |
|---|---|--|
| つけない
調理や食事の前には石けんで洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。 | 増やさない
冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。 | やっつける
加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を目安に、しっかり火を通すことが大切です。 |
|---|---|--|

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

<input type="checkbox"/> 心と体の健康を維持できる	<input type="checkbox"/> 食事の重要性や楽しさを理解できる
<input type="checkbox"/> 食べ物の選択や食事づくりができる	<input type="checkbox"/> 一緒に食べたい人がいる
<input type="checkbox"/> 日本の食文化を理解して伝えることができる	<input type="checkbox"/> 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ