



6月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和2年度(2020年度)

ひとこと	日	曜日	しゅしよく 主食	ぎゆうにゆう 牛乳	ぶく 副	しよく 食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん	かていで おぎなう
							ちやく、ほねをつくる	ねつやカのもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	
	22	月	や 焼きおにぎり△	○	とりにく 鶏肉	こんさい 根菜	に みそ煮込み	ぎゆうにゆう、とりにく なまあげ、かつおぶし	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、こんにやく	ごぼう、にんじん たけのこ、さやいんげん	754	29.3	20.2	2.4
	23	火	ごはん	○	ツナカレー	さくらんぼとナタデココのゼリー	ぎゆうにゆう、こなチーズ ツナ、しろいんげんまめ	こめ、カレールウ じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん しょうが、さくらんぼ	879	22.4	23.0	2.9	
	24	水	ひじきごはん	○	さけ 鮭	じる 汁	こめこ 米粉のクレープ(沖縄県産パン)	ぎゆうにゆう、ぶたにく さけ、ひじき、とうふ	こめ、こめこ、でんぶん あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ ごぼう、だいこん	792	31.4	26.8	2.7
	25	木	ウインナードッグ	○	こめことうにゆう 米粉豆乳コーンスープ	ヨーグルト	ぎゆうにゆう、ウインナー とうにゆう、ヨーグルト	パン、じゃがいも、さとう あぶら、こめこ	コーン、にんじん キャベツ、たまねぎ	829	34.5	29.5	3.5	
	26	金	むぎ 麦ごはん	○	ちゅうか 中華	どんのぐ 具	フルーツ杏仁	ぎゆうにゆう、ぶたにく いか、うずらたまご	こめ、むぎ、でんぶん ごまあぶら、さとう	はくさい、たけのこ にんじん、こまつな	819	28.6	22.8	2.1
	29	月	スパゲティ	○	あ 揚げなす	いちかわ と市川とまとのミートソース	フルーツゼリー和え	ぎゆうにゆう、ぶたにく だいち、こなチーズ	スパゲティ、あぶら さとう、バター	なす、トマト、たまねぎ セロリー、にんじん	862	32.6	25.5	1.9
	30	火	えだまめ 枝豆とコーンのごはん	○	からにく ピリ辛肉	じゃが チーズかまぼこ	ぎゆうにゆう、ベーコン チーズ、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう ごま、しらたき	えだまめ、コーン いんげん、にんじん	822	32.4	23.9	3.0	

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★中学生の分量は、小学校4年生の1.3倍です。それは成長期であること、活動量が増えるからです。

★中学生は体の基礎を作る大切な時期です。しっかり食べて健康な身体をつくりましょう。

★令和2年の給食を委託業者の日本給食株式会社の調理師・調理スタッフが安全でおいしく食べられるように衛生的な作業で作ります。よろしく願いいたします。

★6月から9月まで和え物・サラダ等の提供はありません。



栄養量の基準値				6月の おすすめ
830	34.0	25.0	2.5	
6月の平均値				枝豆
822	30.2	24.5	2.6	

市川市教育委員会からの連絡

★給食について★

～ほっと給食～

・新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、通常通り給食を提供することは、困難な状況にありますが、この非常事態においては、栄養価や摂取カロリー量等にこだわるのではなく、子どもたちに昼食を食べさせることを第一とし、給食を提供することとしました。また、そのため考えられる感染症予防対策を講じた上で、給食を提供していきます。



★第三中学校 令和元年度残食率について★

◎肉類や揚げ物が人気です！

【残食が少なかったメニュー】

- ・油淋鶏・タンドリーチキン・ツナ餃子・プルコギ焼肉
- ・はすの和風ハンバーグ・豚肉のかりんと揚げ
- ・かぼちゃチーズコロッケ・チョコチップバナナケーキ

【残食が多かったメニュー】

- ・海藻じゃこサラダ・ごまマヨ和え・わかめ和え
- ・小松菜としらすの中華和え・五目きんぴら
- ・コーンサラダ・友禅和え・大豆ごはん・のり酢和え

