

2024

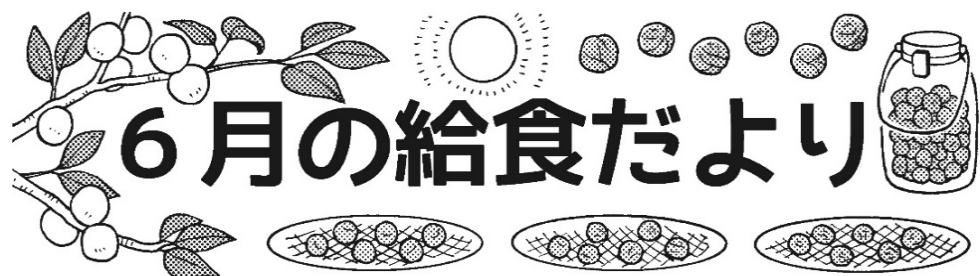
6月予定献立表

市川市立第五中学校

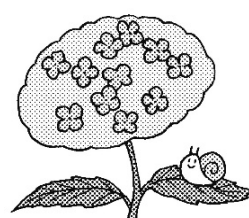
日	曜日	主食	牛乳	副食	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
								kcal	g	g	g
3	月	麦ごはん	○	ポテトサラダ キーマカレー 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ セロリ とうもろこし	米 はちみつ じゃがいも	806	26.1	26.6	2.4
6	木	ごはん	○	イカの黒酢あん もやしのごまみそ和え 筑前煮 さつまいもスティック	牛乳 いか 鶏肉	もやし ごぼう れんこん	米 さといも こんにゃく	783	31.7	21.4	2.2
7	金	ごはん	○	豚肉のプルコギソース チャプチェ わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 椎茸 チンゲンサイ	米 春雨 ごま油	780	32.3	26.2	2.6
10	月	ごはん	○	いわしのかば焼き 梅かつお和え みそ汁 あじさいゼリー	牛乳 いわし かまぼこ	ほうれんそう 大根 えのき	米 じゃがいも あじさいゼリー	788	34.4	22.8	2.7
11	火	キムチごはん	○	チヂミ トックスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 えび チーズ	にんじん たら キムチ ねぎ	米 トック 小麦粉 ごま	804	33.6	15.3	2.9
12	水	コッペパン	○	たらのポテト揚げ ごまサラダ チリコンカン ブルーベリージャム	牛乳 たら いんげんまめ	トマト 玉ねぎ さやいんげん	コッペパン じゃがいも	869	37.8	31.1	3.0
13	木	ごはん	○	ささみチーズ春巻き 中華和え 八宝菜	牛乳 鶏肉 チーズ えび	きゅうり 白菜 玉ねぎ もやし	米 じゃがいも 春巻きの皮	834	39.8	25.1	2.5
14	金	ごはん	○	さんが焼き 磯和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳プリン	牛乳 いわし 豚肉 たまご	にんじん 椎茸 もやし ねぎ	米 しらたき じゃがいも	838	41.1	26.1	2.6
17	月	ごはん	○	赤魚のからし醤油揚げ 切干大根 さつま汁	牛乳 赤魚 さつまあげ	小松菜 ねぎ 切干大根 椎茸	米 さといも さつまいも	811	35.6	26.1	3.0
18	火	ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース しらたきソテー ポトフ	牛乳 鶏肉 ソーセージ	小松菜 しめじ りんごジャム	米 しらたき じゃがいも	791	32.6	28.6	2.5
19	水	カレーうどん	○	おからコロッケ 大根サラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 おから ツナ	大根 きゅうり にんじん ねぎ	うどん 小麦粉 ももゼリー	782	32.7	31.3	3.4
20	木	キャロットピラフ	○	白身魚のパン粉焼き ミネストローネ	牛乳 鶏肉 たら チーズ	トマト 玉ねぎ とうもろこし	米 マカロニ じゃがいも	793	39.4	22.8	2.9
21	金	ごはん	○	親子丼(具) 沢煮椀 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐	ごぼう 椎茸 玉ねぎ みかん	米 さといも ゼリーの素	796	41.7	22.0	3.0
22	土	ごはん	○	鶏のから揚げ ツナ和え みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐	小松菜 ねぎ ほうれんそう	米 さといも こんにゃく	750	39.4	22.7	2.1
25	火	ごはん	○	酢豚 スーミータン	牛乳 豚肉 たまご	ピーマン ねぎ たけのこ 椎茸	米 ごま油 かたくり粉	807	29.2	25.1	3.0
26	水	コッペパン	○	ローストチキン フレンチサラダ ボークシチュー ミルメーク(コーヒー)	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	トマト 玉ねぎ グリンピース	コッペパン じゃがいも	872	39.4	35.5	3.4
27	木	ごはん	○	たらの西京焼き 青菜の炒め煮 のっぺい汁 さくらんぼゼリー	牛乳 たら 油揚げ じゃこ	小松菜 ねぎ 大根 にんじん	米 ごま油 かたくり粉	766	40.5	21.3	2.8
28	金	雑穀ごはん	○	夏野菜のかき揚げ 豚汁 水無月	牛乳 えび 豚肉 豆腐	ゴーヤ 玉ねぎ ピーマン 大根	米 白玉粉 五穀 甘納豆	845	29.8	19.8	2.3

※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
また、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。

6月の平均栄養価	806	35.4	25.0	2.7
----------	-----	------	------	-----



6月は食育月間です



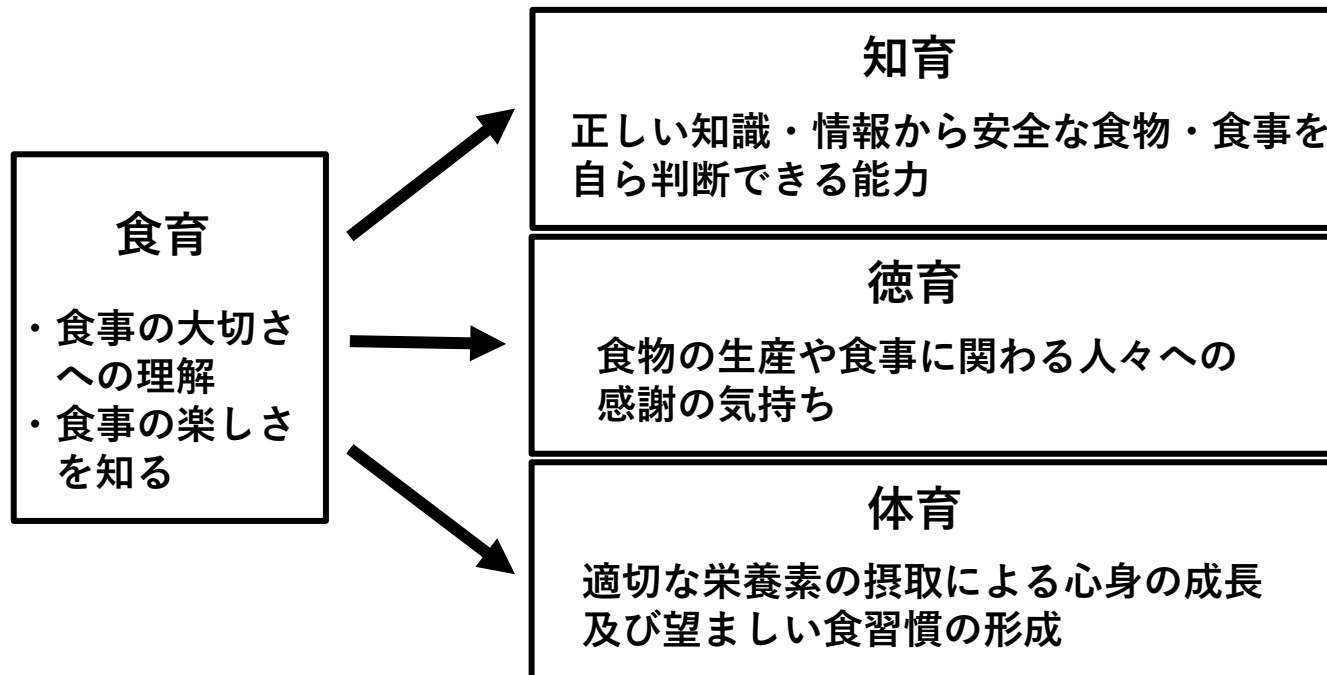
「予定献立表」は第五中学校HPにてデータでの配布も行っています。ご活用ください。

毎年6月は「食育月間」に定められています。2005年の6月に「食育基本法」が制定されたことが大きな理由の1つです。食育は生きていくうえでの基本であり、身体・知識・人間性の成長に関わると考えられています。また、「19=育(いく)」の語呂合わせから、毎月19日は「食育の日」として定められています。食育は正しい食の知識や食事を選ぶ力を身につけ、体や心の健やかな成長といきいきとした暮らしを支える教育です。生活に欠かせない「衣・食・住」のひとつであると同時に、知育(自分で

考える力を育てる)・徳育(道徳心を育てる)・体育(健全な身体を育てる)の基礎になると考えられているため、食育に注目が集まっています。



令和6年度 食育月間ポスター



食中毒に気を付けよう

梅雨や夏の時期が近づいてきました。この時期は温度や湿度が高く、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因菌は目に見えないため、様々なところに付着している可能性があります。

- つけない** 食中毒を予防するために、大切調理前、食事前にはていねいに手を洗いましょう。
- 増やさない** 食品は適切に保管し、早めに使い切りましょう。
- やっつける** 加熱が必要なものは、中心部までしっかりと火を通しましょう。

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	麦ごはん						米 麦		エネルギー (kcal)	806
		ポテトサラダ	ハム		人参	玉ねぎ きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖	なたね油		蛋白質 (g)	26.1
		キーマカレー	豚肉 だいず		人参	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ	はちみつ	なたね油		脂質 (g)	26.6
		歯と口の健康週間ゼリー								食塩相当量 (g)	2.4
6	木	ごはん						米		エネルギー (kcal)	783
		イカの黒酢あん	いか			生姜	蕨粉 砂糖 はちみつ	なたね油 ごま		蛋白質 (g)	31.7
		もやしのごまみそ和え	味噌	わかめ	人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま なたね油 ごま油		脂質 (g)	21.4
		筑前煮	鶏肉 さばふし		人参 鯖さや	れんこん ごぼう	里芋 こんにゃく 砂糖	なたね油		食塩相当量 (g)	2.2
7	金	ごはん						米		エネルギー (kcal)	780
		豚肉のブルコギソース	豚肉			にんにく 生姜	砂糖	ごま		蛋白質 (g)	32.3
		チャプチェ	豚肉		人参	生姜 しいたけ	春雨 砂糖	ごま なたね油		脂質 (g)	26.2
		わかめスープ	ベーコン 鶏肉	わかめ	チンゲン菜 人参	玉ねぎ		ごま ごま油		食塩相当量 (g)	2.6
10	月	ごはん						米		エネルギー (kcal)	788
		いわしのかば焼き	いわし			生姜	蕨粉 砂糖	なたね油		蛋白質 (g)	34.4
		梅かつお和え	かまぼこ かつお節			ほうれん草	もやし 梅			脂質 (g)	22.8
		みそ汁	油揚げ 味噌 かつお節 さばふし	わかめ		大根 えのき茸 ごぼう 長ねぎ	じゃがいも			食塩相当量 (g)	2.7
11	火	キムチごはん	豚肉		人参	生姜 白菜キムチ	米 砂糖	なたね油		エネルギー (kcal)	804
		チヂミ	いか えび 卵	チーズ	人参 たら	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	小麦粉 上新粉 砂糖	ごま油 ごま		蛋白質 (g)	33.6
		トックスープ	鶏肉		人参 チンゲン菜	コーン 玉ねぎ もやし	トック	ごま油		脂質 (g)	15.3
		ヨーグルト		ヨーグルト						食塩相当量 (g)	2.9
12	水	コッペパン						コッペパン		エネルギー (kcal)	869
		たらのポテト揚げ	たら	青のり		生姜 にんにく	マッシュポテト 蕨粉	なたね油		蛋白質 (g)	37.8
		ごまサラダ			人参	もやし キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま オリーブオイル		脂質 (g)	31.1
		チリコンカン	いんげんまめ ベーコン 豚肉		人参 トマト さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油		食塩相当量 (g)	3.0
13	木	ごはん						米		エネルギー (kcal)	834
		ささみチーズ春巻き	鶏肉	チーズ		ほうれん草		じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	なたね油	蛋白質 (g)	39.8
		中華和え				ほうれん草	もやし きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	脂質 (g)	25.1
		八宝菜	豚肉 いか えび なた		人参	生姜 にんにく 白菜 しいたけ きくらげ 玉ねぎ	蕨粉	なたね油 ごま油		食塩相当量 (g)	2.5
14	金	ごはん						米		エネルギー (kcal)	838
		さんが焼き	いわし 豚肉 味噌 卵			長ねぎ 生姜	パン粉 砂糖	ごま		蛋白質 (g)	41.1
		磯和え		のり		ほうれん草	もやし	砂糖		脂質 (g)	26.1
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉 さばふし		人参 鯖さや	生姜 しいたけ	じゃがいも しらすき 砂糖	なたね油		食塩相当量 (g)	2.6
17	月	ごはん						米		エネルギー (kcal)	811
		赤魚のからし醤油揚げ	赤魚			こねぎ	生姜	蕨粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	35.6
		切干大根	油揚げ さつま揚げ さばふし	昆布	人参	切干大根	砂糖	なたね油		脂質 (g)	26.1
		さつま汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 さばふし		人参 小松菜	大根 長ねぎ しいたけ	さつまいも こんにゃく 里芋	なたね油		食塩相当量 (g)	3.0
18	火	ごはん						米		エネルギー (kcal)	791
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			にんにく 生姜 長ねぎ りんごジャム	砂糖	ごま		蛋白質 (g)	32.6
		しらすきソテー	豚肉		人参 小松菜 さやいんげん	生姜 しめじ	しらすき	なたね油 ごま油		脂質 (g)	28.6
		ポトフ	ソーセージ ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			食塩相当量 (g)	2.5
19	水	カレーうどん	豚肉 さばふし		人参	生姜 長ねぎ 玉ねぎ	うどん	なたね油		エネルギー (kcal)	782
		おからコロッケ	豚肉 おから			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	なたね油		蛋白質 (g)	32.7
		大根サラダ	ツナ			大根 きゅうり ゆず	砂糖	エッグケアマヨネーズ		脂質 (g)	31.3
		もちゼリー						もちゼリー		食塩相当量 (g)	3.4
20	木	キャロットピラフ	鶏肉		人参	玉ねぎ コーン	米	なたね油		エネルギー (kcal)	793
		白身魚のパン粉焼き	たら	チーズ		にんにく	パン粉	オリーブオイル		蛋白質 (g)	39.4
		ミネストローネ	豚肉 ひよこまめ ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ セロリ コーン	じゃがいも マカロニ			脂質 (g)	22.8
										食塩相当量 (g)	2.9

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価		
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
21	金	ごはん							米		エネルギー (kcal)	796
		親子丼(具)	鶏肉 卵 さばふし	昆布		ほうれん草	玉ねぎ	砂糖	なたね油		蛋白質 (g)	41.7
		沢煮焼	豚肉 豆腐 かつお節	昆布		人参 ほうれん草	しいたけ ごぼう	里芋		脂質 (g)	22.0	
		みかんゼリー					みかん	クールゼリーの素		食塩相当量 (g)	3.0	
22	土	ごはん							米		エネルギー (kcal)	750
		鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	蕨粉	なたね油		蛋白質 (g)	39.4	
		ツナ和え	ツナ			ほうれん草	生姜	ごま		脂質 (g)	22.7	
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 さばふし		人参 小松菜	大根 長ねぎ しいたけ	里芋 こんにゃく			食塩相当量 (g)	2.1	
25	火	ごはん							米		エネルギー (kcal)	807
		豚豚	豚肉		人参 ビーマン	生姜 玉ねぎ たけのこ しいたけ	蕨粉 砂糖	なたね油		蛋白質 (g)	29.2	
		スーミータン	ベーコン 卵			こねぎ	コーン 玉ねぎ	蕨粉	なたね油 ごま油		脂質 (g)	25.1
										食塩相当量 (g)	3.0	
26	水	コッペパン							コッペパン		エネルギー (kcal)	872
		ローストチキン	鶏肉			生姜 にんにく				蛋白質 (g)	39.4	
		フレンチサラダ				きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン レモン	砂糖	なたね油		脂質 (g)	35.5	
		ポークシチュー	豚肉	チーズ		人参 トマト	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 小麦粉 砂糖	なたね油 バター		食塩相当量 (g)	3.4
27	木	ごはん							米		エネルギー (kcal)	766
		たらの西京焼き	たら 味噌				砂糖			蛋白質 (g)	40.5	
		青菜の炒め煮	油揚げ	ちりめんじゃこ		小松菜		ごま油 なたね油		脂質 (g)	21.3	
		のっぺい汁	鶏肉 油揚げ かつお節		人参 小松菜	大根 長ねぎ しいたけ	蕨粉			食塩相当量 (g)	2.8	
28	金	雑穀ごはん							米 五穀		エネルギー (kcal)	845
		夏野菜のかき揚げ	えび 卵 さばふし かつお節			赤ビーマン	ゴーヤ 玉ねぎ 大根 コーン 長ねぎ 生姜	小麦粉 蕨粉	なたね油		蛋白質 (g)	29.8
		豚汁	豚肉 豆腐 かつお節 さばふし 味噌		人参	ごぼう 大根 長ねぎ	里芋 こんにゃく			脂質 (g)	19.8	
		水無月					白玉粉 蕨粉 小麦粉 砂糖 甘納豆			食塩相当量 (g)	2.3	

栄養量の基準値	6月基準値
エネルギー (kcal)	806
蛋白質 (g)	35.4
脂質 (g)	25.0
食塩相当量 (g)	2.7