

6月給食予定献立表

市川市立第六中学校

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	ご飯					米		エネルギー 733 kcal
		マーボー豆腐	ぶた 豆腐 みそ		にんじん たら	にんにくしょうが 乾しいたけ たけのこ たまねぎ 根菜ねぎ	さとう でん粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 29.4 g
		青菜のナムル			ごまつな にんじん	緑豆もやし	さとう	ごま油 炒りごま	脂質 22.3 g
		パイナップルゼリー		エースアガー		パイナップル	さとう		食塩相当量 2.7 g
		牛乳		牛乳					
4	火	麦ご飯					米 おおむぎ		エネルギー 728 kcal
		豚丼	ぶた			たまねぎ 根菜ねぎ	しらたき さとう	なたね油	たんぱく質 29.3 g
		カミカミサラダ	いか		にんじん	きゅうり 緑豆もやし	さとう	ごま油 ごま	脂質 17.9 g
		ゆで空豆(皮むき体験)				そらまめ			食塩相当量 2.6 g
		フルーツポンチ				黄桃缶 みかん缶 パイン パナナ	さとう		
牛乳		牛乳							
5	水	ジャージャー麺	ぶた レバー みそ			にんにくしょうが たけのこ 乾しいたけ 根菜ねぎ	ちゅうかめん さとう でん粉	なたね油 炒りごま ごま油	エネルギー 783 kcal
		ごぼうサラダ			にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり 緑豆もやし スイートコーン	さとう	(白)炒りごますりごま マヨネーズ	たんぱく質 29.9 g
		チョコとバナナのケーキ	いんげんまめ 卵	牛乳		バナナ		黒しんじょう さとう ミルクチョコレート	脂質 29.0 g
		牛乳		牛乳				有塩バター	食塩相当量 2.8 g
6	木	サフランライス					米	オリーブ油	エネルギー 779 kcal
		ドライカレー	ぶた 大豆	ナチュラルチーズ	にんじん	にんにくしょうが セロリー たまねぎ		なたね油	たんぱく質 27.8 g
		キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		ごまつな	スイートコーン キャベツ ぶなしめじ		オリーブ油	脂質 29.4 g
		冷凍りんご				アップルシャーベット			食塩相当量 2.7 g
牛乳		牛乳							
7	金	わかめご飯		わかめ			米 おおむぎ	(白)炒りごま	エネルギー 681 kcal
		卵のちくさ焼き	とり 豆腐 卵	ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	なたね油	たんぱく質 29.0 g
		生揚げとこんにゃくのピリ辛炒め	生揚げ ぶた		にんじん	にんにくしょうが たまねぎ ほうきい 乾しいたけ	つぎこんにゃく さとう	なたね油 ごま油	脂質 24.6 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.5 g
10	月	あじさいごはん	卵	だし昆布	にんじん さやいんげん	ゆかり	米	(白)炒りごま	エネルギー 763 kcal
		天ぷら(あじ・かぼちゃ)	あじ		かぼちゃ		薄力粉	なたね油	たんぱく質 35.4 g
		さわにわん	ぶた 豆腐 かつおぶし	だし昆布	にんじん 糸みつば	えのきたけ ごぼう たけのこ			脂質 21.7 g
		冷凍みかん				みかん			食塩相当量 2.0 g
牛乳		牛乳							
11	火	麦ご飯					米 おおむぎ		エネルギー 641 kcal
		三色そばろ丼(具)	とり 卵		にんじん ごまつな	しょうが ごぼう 緑豆もやし	さとう	なたね油	たんぱく質 28.9 g
		豚肉のしょうが炒め	ぶた		にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ		なたね油	脂質 16.9 g
		メロン				メロン			食塩相当量 1.6 g
牛乳		牛乳							
12	水	黒糖パン					黒糖パン		エネルギー 824 kcal
		トマトシチュー	ベーコン 大豆 ひよこまめ	クリーム	にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ	マカロニ ホイール さとう	なたね油	たんぱく質 35.0 g
		ひじきのコロコロサラダ	かつおぶし	ひじき サイコロチーズ	にんじん	えだまめ スイートコーン きゅうり レモン たまねぎ	さとう	オリーブ油	脂質 24.9 g
		ぶどうゼリー		エースアガー		ぶどう	さとう		食塩相当量 3.1 g
牛乳		牛乳							
13	木	メキシカンライス	ぶた		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米	なたね油	エネルギー 730 kcal
		チキンと豆のノリ塩あげ	とり だいず ひよこまめ	あおのり		あらいごぼう	でん粉	なたね油	たんぱく質 33.6 g
		コーンサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ	さとう	オリーブ油	脂質 22.7 g
		ミニトマト			ミニトマト				食塩相当量 1.9 g
牛乳		牛乳							
14	金	ご飯					米		エネルギー 699 kcal
		ひじきのふりかけ	かつおぶし	ひじき わかめ			さとう	(白)炒りごま	たんぱく質 31.7 g
		つみれ汁	いか 豆腐 かつおぶし		にんじん ごまつな	だいこん ごぼう 根菜ねぎ	でん粉		脂質 16.8 g
		ツナあえ	ツナ		ごまつな にんじん	緑豆もやし		(白)炒りごま	食塩相当量 2.4 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					
牛乳		牛乳							

6月 給食予定献立表

市川市立第六中学校

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える				主にエネルギーになる						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
17	月	麦ご飯							米 おおむぎ			732 kcal		
		あぶ玉丼	卵 なまこ 油揚げ かつおぶし			糸みつば	たまねぎ			さとう			29.8 g	
		寒天のサラダ		糸寒天	にんじん	きゅうり 緑豆もやし スイートコーン			さとう	ごま油 炒りごま			23.7 g	
		春雨スープ	とり ベーコン		にんじん こまつな	がなしめじ				緑豆はるさめ			2.8 g	
		牛乳		牛乳										
18	火	ひじきご飯	かつおぶし とり 油揚げ	ひじき	にんじん				米 さとう	なたね油		745 kcal		
		とり肉の和風ソース	とり		こねぎ	しょうが えのきたけ だいこん			でん粉 さとう	なたね油		35.2 g		
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	緑豆もやし						20.3 g		
		パインヨーグルト		ヨーグルト		パイン パナナ			さとう はちみつ				2.5 g	
		牛乳		牛乳										
19	水	きなこトースト	きな粉						食パン ざらめ糖	マーガリン		742 kcal		
		米粉のシチュー	ぶた いんげん 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	セロリ たまねぎ クリームコーン スイートコーン グリンピース			米粉	なたね油 有塩バター		25.3 g		
		スティックサラダ			にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ			さとう	なたね油		32.6 g		
		冷凍りんご				アップルシャーベット						2.5 g		
		牛乳		牛乳										
20	木	とりなんばんうどん	とり 油揚げ かつおぶし	だし昆布	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 根菜ねぎ			うどん			664 kcal		
		サバの竜田揚げ	さば			しょうが			でん粉	なたね油		37.4 g		
		ゴマ酢あえ	ツナ			緑豆もやし きゅうり			さとう	(白)すりごま		29.0 g		
		こなつ				小夏						3.1 g		
		牛乳		牛乳										
21	金	たこめし	かつおぶし まだに 油揚げ		にんじん	ごぼう			米			702 kcal		
		チーズハンバーグ	おから 豆乳 ぶた 卵	チーズ		たまねぎ			パン粉 さとう	なたね油		37.4 g		
		けんちん汁	とり 豆腐 油揚げ かつおぶし	だし昆布	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 根菜ねぎ			さといも ねこんにやく	なたね油		24.4 g		
		牛乳		牛乳								2.6 g		
24	月	ご飯							米			734 kcal		
		ぶた肉とサツマイモの甘辛炒め	ぶた だいず		かぼちゃ				でん粉 さつまいも さとう	なたね油 炒りごま		28.3 g		
		もやしとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	緑豆もやし				(白)炒りごま		20.3 g		
		こなつ				小夏						1.3 g		
		牛乳		牛乳										
25	火	ご飯							米			689 kcal		
		いわしのかばやき	いわし			しょうが			でん粉 さとう	なたね油		31.0 g		
		いそかあえ		きざみのり	こまつな にんじん	緑豆もやし えのきたけ			つきこんにやく さとう			21.4 g		
		かき玉汁	卵 豆腐 花かつお	わかめ だし昆布	にんじん 糸みつば	根菜ねぎ			でん粉			2.7 g		
		牛乳		牛乳										
26	水	五目かた焼きそば	ぶた いか うずら 卵		にんじん さやえんどう	にんにく しょうが たまねぎ はくさい だいこん こきんげ			長崎チヤーマン でん粉	なたね油		697 kcal		
		手作りシュウマイ	ぶた			根菜ねぎ しょうが しいたけ			しょうまいの皮 でん粉	ごま油		33.0 g		
		野菜の中華漬け			にんじん	きゅうり だいこん			さとう	なたね油 ごま油		36.4 g		
		牛乳		牛乳								3.1 g		
27	木	ご飯							米			725 kcal		
		すき焼き風煮	ぶた 焼き豆腐		にんじん こまつな	えのきたけ 根菜ねぎ はくさい			焼きふ、しらたき さとう	なたね油		32.9 g		
		チーズ春巻き		棒チーズ					春巻きの皮 薄力粉	なたね油		23.3 g		
		やさしいため	ぶた		にんじん こまつな	キャベツ 緑豆もやし たまねぎ				なたね油 ごま油		2.5 g		
		牛乳		牛乳										
28	金	わかめご飯		わかめ					米 おおむぎ	(白)炒りごま		772 kcal		
		サーモンメンチ	さけ ぶた 卵 豆乳			たまねぎ			じゃがいも パン粉 卵黄	なたね油		33.6 g		
		野菜スープ	ぶた		にんじん テンゲンサイ	たまねぎ 緑豆もやし キャベツ スイートコーン			でん粉			24.4 g		
		牛乳		牛乳								3.1 g		

栄養価の月平均値		基準値
エネルギー	728 kcal	830 kcal
たんぱく質	31.7 g	34.0 g
脂質	24.1 g	25.5 g
食塩相当量	2.5 g	2.5 g



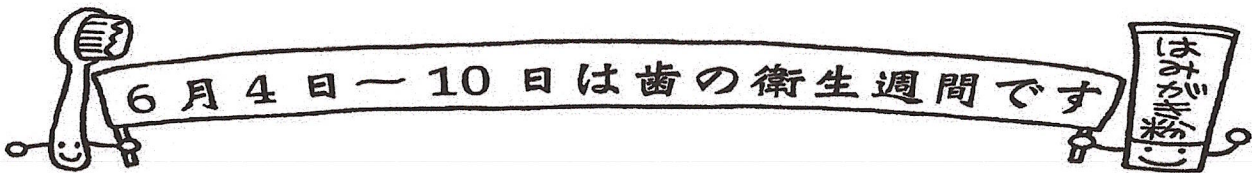
2024年 6月 給食だより

6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

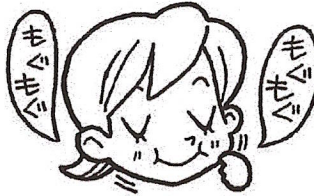
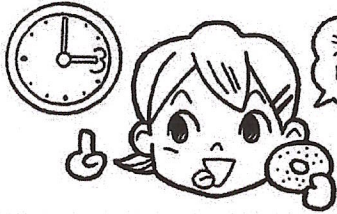
毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする



かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

かみかみメニューで 歯も脳も健康に!

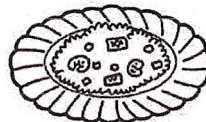
みなさんはふだんひとくちに何回かんでいますか?
6月4日〜10日の給食は「カミカミ献立」です。
よくかんで食べる料理になっています。
食べる時、すぐに飲みこんでしまわずに、しっかりかんで食べてみてくださいね。



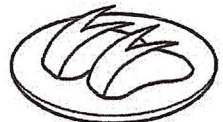
きんぴらごぼう



かみかみサラダ



玄米ピラフ



かみかみデザート

夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒 予防の



給食の献立のレシピを紹介します！

あじさいごはん（5人分）

～季節の花のアジサイをイメージしたごはんです～

材料

米…450g（3合） 水…540ml 酒…少々
しお…小さじ1/3 こんぶ…5cm角くらい

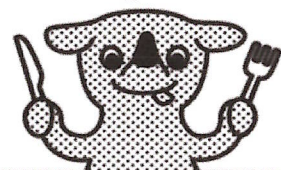
【具】

にんじん…30g ☆しお…少々
☆酒…小さじ1/3 ☆みりん…小さじ1/3
いんげん…2～3本
ゆかり…10g
錦糸卵…卵1個分（炒り卵でも可）
白いりごま…小さじ1

作り方

- ① 米をといで水、酒、塩、こんぶを入れて炊飯器で炊く
- ② せん切りにしたにんじんを耐熱容器に入れて☆の調味料をまぜてレンジでやわらかくなるまで加熱する（3分くらい）
- ③ ゆでたいんげんを小口切りにする（レンジでも可）
- ④ 炊きあがったご飯に全ての具をまぜる

15日は県民の日です



15日は「県民の日」です。千葉県は周りが海にかこまれているため、漁業などの水産業がさかんです。

また、農業や酪農も多く行われているため、さまざまな食べものが作られています。

14日の献立は「県民の日献立」です。千葉県のめぐみをたくさん使った献立になっていますので、楽しみにしててくださいね。