

2022年 6月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率的な良いエネルギー源		
1 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 829kcal
	主食	ごはん								ﾀﾞﾊﾞｸ 33.7g
	主菜	マーボー豆腐	ぶた肉 だいず 豆腐		にんじん ニラ	ねぎ 玉ねぎ だけのこ シイタケ コシコシｶｷ		米		脂質 25.3g
	副菜	もやしナムル			にんじん 小松菜	もやし		さとう くす粉	なたね油 ごま油	塩分 3.0g
	デザート	あんぱん		牛乳 エースアガー		みかん		さとう	ごま油 ごま	
2 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 746kcal
	主食	ごはん						米		ﾀﾞﾊﾞｸ 34.6g
	主菜	たまごのちくさ焼き	とり肉 卵 豆腐	ひじき	にんじん インゲン	玉ねぎ		さとう	なたね油	脂質 21.7g
	副菜	なっとうあえ	なっとう	のり	小松菜					塩分 2.8g
	汁物	豆腐とわかめのみそしる	豆腐 油あげ かつお節	わかめ	にんじん	玉ねぎ シイタケ		ジャガイモ		
3 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 744kcal
	主食	むぎごはん						米 麦		ﾀﾞﾊﾞｸ 26.1g
	主菜	豚丼(具)	ぶた肉		小松菜	ねぎ 玉ねぎ シイタケ だけのこ		しらたき さとう	なたね油	脂質 17.3g
	副菜	かみかみサラダ	イカ		にんじん	もやし きゅうり コーン		さとう	ごま	塩分 2.0g
	デザート	フルーツポンチ				バナナ みかん 黄桃 ナタデココ		さとう		かみかみ献立
6 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 826kcal
	主食	サフランライス				サフラン		米	オリーブ油	ﾀﾞﾊﾞｸ 28.1g
	主菜	ドライカレー	ぶた肉 だいず	チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ			なたね油 ｶﾞｰﾙﾄﾞ	脂質 27.6g
	副菜	キャベツのソテー	ウインナー		小松菜	しめじ キャベツ コーン			オリーブ油	塩分 2.7g
	デザート	れいとうリンゴ				リンゴ				
7 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 847kcal
	主食	ナンピザ	サラミ	チーズ	ピーマン	玉ねぎ コーン		ナン	なたね油	ﾀﾞﾊﾞｸ 31.7g
	主菜	ポトフ	ベーコン ぶた肉 ウインナー		にんじん 小松菜	玉ねぎ ｶﾌﾞｼ ｼﾒｼﾞ ｴﾘﾝｷﾞ ｻﾞﾙｰﾙ		ジャガイモ	なたね油	脂質 26.1g
	副菜	ゆでそらまめ				そらまめ				塩分 3.5g
	デザート	フルーツ白玉				バナナ みかん 黄桃 ナタデココ		白玉 さとう		3年振替休日 2年校外学習
8 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 782kcal
	主食	ぶた肉とにらの焼きそば	ぶた肉		にんじん ニラ	玉ねぎ キャベツ		ちゅうかめん	なたね油	ﾀﾞﾊﾞｸ 36.6g
	主菜	肉だんごもち米蒸し	ぶた肉 卵			しょうが ねぎ シイタケ		もち米 ｶﾀくり粉	ごま	脂質 26.7g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ			もやし きゅうり		さとう	ごま	塩分 3.2g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						3年自宅学習
9 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 801kcal
	主食	ごはん						米		ﾀﾞﾊﾞｸ 30.0g
	主菜	かみかみかきあげ	イカ ちくわ だいず	くきわかめ	にんじん みつば	玉ねぎ		小麦粉 ｶﾀくり粉 さとう	なたね油	脂質 19.9g
	副菜	おかかあえ	かつお節		にんじん 小松菜	もやし				塩分 3.5g
	汁物	かき玉じる	卵 豆腐 かつお節	わかめ こんぶ	にんじん みつば	ねぎ		くす粉		3年修学旅行
10 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 779kcal
	主食	アジサイごはん	卵		にんじん インゲン	ゆかり		米 さとう	ごま	ﾀﾞﾊﾞｸ 36.5g
	主菜	天ぷら	アジ		かぼちゃ			小麦粉	なたね油	脂質 20.4g
	副菜	キャベツのとさあえ	かつお節		にんじん	キャベツ しょうが				塩分 2.8g
	汁物	さわにわん	ぶた肉 豆腐 かつお節	こんぶ	にんじん みつば	えのき ごぼう だけのこ				3年修学旅行 入梅献立
13 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 798kcal
	主食	メキシカンライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ マツルム グリル -ｽ		米	なたね油	ﾀﾞﾊﾞｸ 30.8g
	主菜	チキンとポテトのノリ塩あげ	とり肉 だいず	あおのり				ジャガイモ ｶﾀくり粉	なたね油	脂質 27.1g
	副菜	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ		さとう	オリーブ油	塩分 2.2g
	副菜	ミニトマト			ミニトマト					
14 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 762kcal
	主食	ごはん						米		ﾀﾞﾊﾞｸ 35.1g
	主菜	いわしのさんが焼き	ぶた肉 いわし 卵			しょうが ねぎ		パン粉 さとう	ごま	脂質 21.6g
	副菜	いそかあえ		のり	にんじん 小松菜	もやし えのき		こんにゃく さとう		塩分 3.2g
	汁物	貝だくさんみそしる	豆腐 かつお節	わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ				県民の日献立
16 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPK - 900kcal
	主食	ごはん						米		ﾀﾞﾊﾞｸ 27.8g
	主菜	たちうおの和風ソース	たちうお		こねぎ	しょうが だいこん えのき		さとう ｶﾀくり粉	なたね油	脂質 30.9g
	副菜	くきわかめのきんぴら	ぶた肉	くきわかめ	にんじん インゲン	ごぼう だけのこ		こんにゃく さとう	なたね油 ゴマ	塩分 2.0g
	デザート	ナタデココヨーグルト		ヨーグルト		黄桃 ナタデココ バナナ		さとう はちみつ		

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源	
17 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 741kcal
	主食	パエリア風ピラフ	ホタテ イカ あさり		にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム サフラン	米	オリーブ油 なたね油	タ ^バ ク 29.8g 脂質 16.2g
	副菜	ツナポテト	ツナ			玉ねぎ	ジャガイモ	なたね油	塩分 3.6g
	汁物	キノコと青菜のスープ	ぶた肉		にんじん 小松菜	しめじ シイタケ 玉ねぎ コーン			
	デザート	オレンジゼリー		エースアガー		みかん		さとう	
20 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 849kcal
	主食	ごはん					米		タ ^バ ク 28.0g
	主菜	タラとジャガイモのチリソース	タラ			ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	ジャガイモ さとう かたくり粉	なたね油	脂質 27.2g
	副菜	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり		エッグ クアマネース	塩分 1.8g
21 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 795kcal
	主食	たこめし	タコ 油あげ かつお節		にんじん	ごぼう	米		タ ^バ ク 40.5g
	主菜	チーズハンバーグ	ぶた肉 卵 おから 豆乳	チーズ		玉ねぎ	パン粉 さとう		脂質 24.6g
	汁物	けんちん汁	とり肉 豆腐 かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	ねぎ だいこん ごぼう	こんにゃく	なたね油	塩分 2.9g
	デザート	メロン				メロン			夏 ^ラ 立
22 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 874kcal
	主食	黒糖パン					黒糖パン		タ ^バ ク 34.5g
	主菜	トマトシチュー	ぶた肉 ベーコン だいず		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース	ジャガイモ さとう	なたね油	脂質 34.7g
	副菜	豆とツナのパイ	ツナ ひよこ豆	チーズ			パイ生地		塩分 3.4g
23 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 793kcal
	主食	むぎごはん					米 麦		タ ^バ ク 31.6g
	主菜	あぶ玉丼(具)	卵 なると 油あげ かつお節		みつば	玉ねぎ	さとう		脂質 24.5g
	副菜	寒天のサラダ		かんてん	にんじん	きゅうり もやし コーン	さとう	ごま油 ごま	塩分 2.7g
	汁物	春雨スープ	とり肉 ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ	春雨		
24 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 766kcal
	主食	とりなんばんうどん	とり肉 油あげ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	ねぎ ごぼう 玉ねぎ	うどん		タ ^バ ク 32.9g
	主菜	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおりの			小麦粉	なたね油	脂質 21.8g
	副菜	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン	ジャガイモ さとう	なたね油	塩分 3.1g
	デザート	こなつ				こなつ			
27 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 895kcal
	主食	ごはん					米		タ ^バ ク 31.6g
	主菜	生あげの肉みそに	ぶた肉 生あげ		にんじん インゲン	玉ねぎ たけのこ シイタケ	ジャガイモ さとう	なたね油	脂質 25.5g
	副菜	やさしいため	ぶた肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ		なたね油 ごま油	塩分 2.5g
	デザート	シュワシュワゼリー		ゼリーのもと		みかん レモン	さとう サイダー		
28 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 829kcal
	主食	ジャージャー麺	ぶた肉 レバー だいず			ねぎ しいたけ たけのこ にんにく	ちゅうかめん さとう かたくり粉	なたね油 ごま油	タ ^バ ク 31.1g 脂質 29.6g
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ コーン もやし	さとう	エッグ クアマネース ゴマ	塩分 2.9g
	デザート	チーズとかぼちゃのケーキ	卵 インゲン豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ			蒸パン粉 さとう ハチミツ	バター
29 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 898kcal
	主食	きなこトースト	きなこ				食パン さとう	マーガリン	タ ^バ ク 29.4g
	主菜	マカロニのクリーム煮	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳 クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ グリンピース	マカロニ 小麦粉 ジャガイモ	なたね油 バター	脂質 38.1g
	副菜	スティックサラダ			にんじん	きゅうり だいこん 玉ねぎ	さとう	なたね油	塩分 2.8g
	デザート	冷凍ピーチ				黄桃			
30 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ^キ - 804kcal
	主食	ジャコ菜飯		ジャコ			米 麦	ごま	タ ^バ ク 31.2g
	主菜	肉じゃが	ぶた肉 かつお節		にんじん	玉ねぎ グリンピース シイタケ	ジャガイモ こんにゃく さとう	なたね油	脂質 23.1g
	副菜	チーズ春巻き		チーズ			春巻きの皮 小麦粉	なたね油	塩分 2.8g
	副菜	しらたきソテー	ぶた肉 ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ コーン しょうが	しらたき	なたね油 ごま油	

給食の内容はホームページに記載されております。

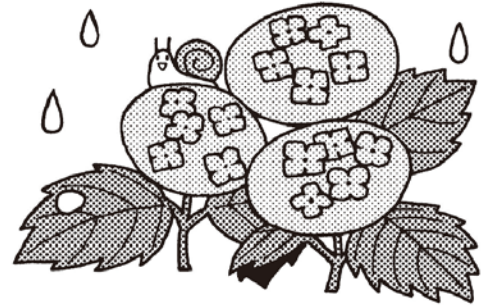
<https://ichikawa-school.ed.jp/ohwada-sho/>
(大和田小学校ホームページ内)



6月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	812
タンパク質	(g)	34.0	32.0
脂質	(g)	25.0	25.2
塩分	(g)	2.5	2.8

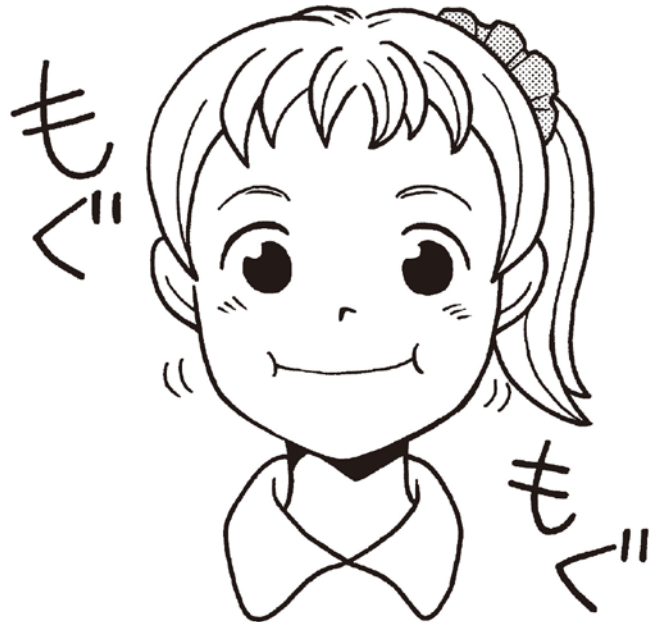
2022年 6月 給食だより

みなさんの歯は健康ですか？ 歯は食べ物をしっかりかんでおいしく味わうためにとても大切です。よくかむと、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食品を食べましょう。



見直そう！ かむことの大切さ

よくかんで食べるとよいことがたくさんあります。まず、食べ物をのみ込みやすい小さなかたまりにすることができて消化吸収しやすくなります。そのほか、早く満腹感を得られるために食べすぎを防ぐことができ、だ液がたくさん出るのでむし歯も予防できます。また、脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になるともいわれています。



早食いは肥満のもと!?



早食いで食べ物をかまずにのみ込んでいたり、一口の量が多くなっていたりする人ほど肥満の傾向が強いといわれています。

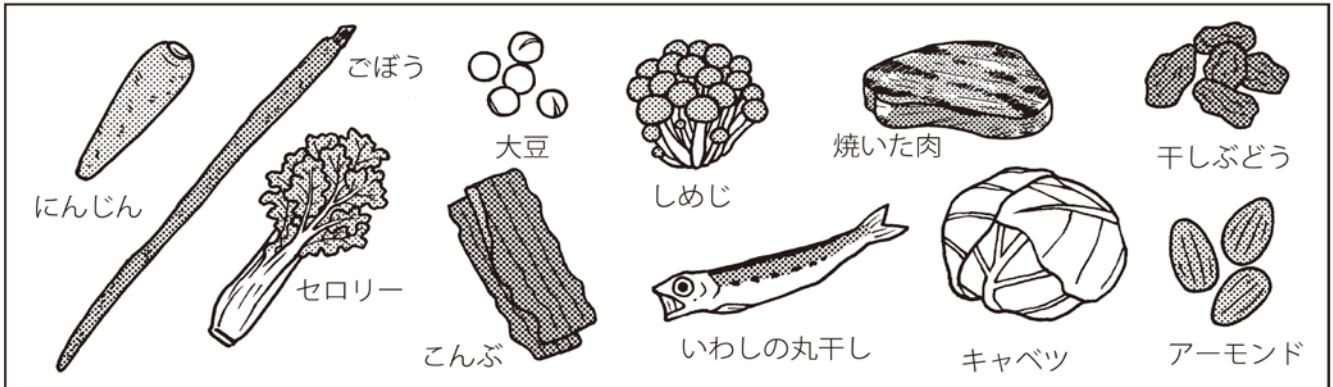
なぜなら、早く食べることで脳が満腹感を感じる前に、たくさん食べすぎてしまうからです。焦らずにゆっくりとかんで食べることを心がけましょう。

だ液の パワー

だ液はよくかむとたくさん出ます。小さくかみ砕いた食べ物とだ液が混ざり合うと消化吸収されやすくなります。また、だ液には口の中に残っている食べかすを落としたり、酸性になった口の中をもとの状態に戻したりするむし歯予防の働きや、口の中の粘膜を保護する働きなどがあります。

かみごたえのある食べ物を食べよう

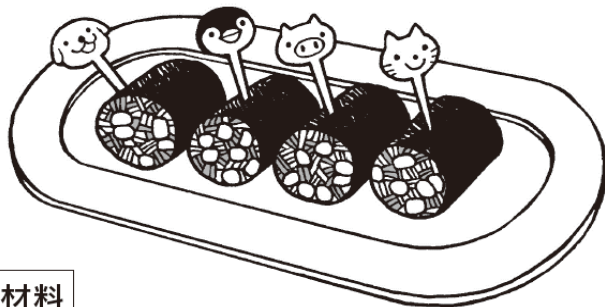
かみごたえのあるものとは、単にかたい食べ物ではなく食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、大豆のほか、干した野菜や魚、果物、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。



お弁当
レシピ

カミカミのりロール

副菜



材料

キャベツ	1/8枚
にんじん (長さ 4cm)	10g
ちくわ	1/2本
すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
みそ	小さじ1
焼きのり (約 185mm × 65mm)	2枚

用意するもの

ピックまたはつまようじ

作り方

- ①キャベツとにんじんは、洗ってから長さ4cmに切って、千切りにします。
- ②ちくわも千切りにします。
- ③すりごまと砂糖、みそを混ぜ合わせます。
- ④①と②の材料を③としっかりと混ぜ合わせます。
- ⑤のりに④を半分のせて、しっかりと巻き、2か所をピックで止めて半分に切ります。残りも同じようにつくります。

