

# 6月の予定献立表

市川市立第七中学校

| 行事等                        | 日  | 曜 | 牛乳 | 主食      | 主菜・副菜・デザート                          |
|----------------------------|----|---|----|---------|-------------------------------------|
|                            | 2  | 月 | ○  | ご飯      | 切り干し豚キムチ丼 ビーフンスープ みそポテト             |
|                            | 3  | 火 | ○  | ご飯      | カレー豆腐 春雨サラダ ヨーグルト                   |
| 歯と口の健康週間<br>献立<br>(かみかみ献立) | 5  | 木 | ○  | ご飯      | かみかみかき揚げ丼(具) 小松菜と豆腐のみそ汁 中華きゅうり 黒糖大豆 |
|                            | 6  | 金 | ○  | ごぼうピラフ  | パンプキンポタージュ 焼肉サラダ                    |
|                            | 9  | 月 | ○  | ご飯      | ハヤシライス(具) ひじきのマリネ 色が変わるあじさいフルーツポンチ  |
|                            | 10 | 火 | ○  | ご飯      | 豚汁 鮭のみそマヨネーズ焼き おひたし                 |
|                            | 11 | 水 | ○  | きなこ揚げパン | ポトフ グリーンサラダ ヨーグルト                   |
|                            | 12 | 木 | ○  | ご飯      | 五目うま煮 揚げ豆腐 磯香和え 小夏                  |
| 和食の日<br>(県民の日献立)           | 13 | 金 | ○  | ご飯      | 大根のそぼろ汁 いわしのかば焼き おかか和え 冷凍みかん        |
| 白樺 さわやか<br>スポーツフェスタ        | 16 | 月 | ○  | コーン茶飯   | さつま汁 ピーマンの肉詰め ごま和え                  |
|                            | 17 | 火 | ○  | ご飯      | すき焼き丼(具) めか玉スープ 野菜チップ メロン           |
|                            | 18 | 水 | ○  | ご飯      | 麻婆豆腐 じゃが芋と大豆の磯辺揚げ 春雨サラダ             |
| 2年 職場訪問                    | 19 | 木 | ○  | ぶどうパン   | スコッチエッグ じゃがバター ABCスープ               |
|                            | 20 | 金 | ○  | 枝豆ピラフ   | マカロニクリーム煮 焼肉サラダ さくらんぼ               |
|                            | 23 | 月 | ○  | ドライカレー  | 元気サラダ ナタデココのヨーグルト和え                 |
|                            | 24 | 火 | ○  | ご飯      | ひじきふりかけ 肉団子のうま煮 大根サラダ 小玉すいか         |
|                            | 25 | 水 | ○  | ご飯      | 生揚げの肉みそ煮 のりおえ お麩のラスク                |
|                            | 26 | 木 | ○  | うどん     | 冷やしつねうどん(具) アメリカンドッグ ひじきとツナのサラダ メロン |
|                            | 27 | 金 | ○  | キムチご飯   | わかめスープ 竹輪の二色揚げ ごしきおえ 芽芽ゼリー          |
|                            | 30 | 月 | ○  | ご飯      | タコライス(具) あおさ汁 チーズハットク               |

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

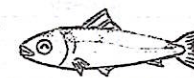
※ 4日(水)は定期試験のため、給食はありません。



## 給食だより



### 6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

#### ～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解できる
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。

今年度は市内各学校において月1回「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えます。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思ひます。

第七中学校の今月の和食の日は、6月15日の県民の日に合わせて、千葉県でよく水揚げされる鰯を使った献立です。第七中学校のみそ汁などのだしは、鰯節をメインに使用しています。和食の日以外にも、だしはたくさん使われています。だしのおいしさ、味わってみてください。





## 6月 給食予定献立表(食品別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

| 日  | 曜日 | こんだて<br>しゆよく<br>おかず(主菜) おかず(副菜)<br>デザート 牛乳             | 主な食品                         |                              |                 |                                   |                                       |                                                            |
|----|----|--------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |    |                                                        | 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                                                         |
| 2  | 月  | ご飯<br>切り干し豚キムチ丼<br>ビーフンスープ<br>みそポテト<br>牛乳              | 豚 豚ベーコン<br>みそ                | 青のり<br>牛乳                    | 人参 人参<br>人参 小松菜 | 人参 人参<br>人参 小松菜                   | 米<br>人参 小松菜                           | エネルギー 798 kcal<br>たんぱく質 31.4 g<br>脂質 23.3 g<br>食塩相当量 3.8 g |
| 3  | 火  | ご飯<br>カレー豆腐<br>春雨サラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳                    | 豆腐 大豆 豆腐<br>鶏                | チーズ<br>ヨーグルト<br>牛乳           | 人参 小松菜<br>人参    | 生薬 玉ねぎ にんにく<br>きゅうり もやし           | 米<br>米粉 砂糖<br>春雨 砂糖<br>ごま 油           | エネルギー 762 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂質 21.7 g<br>食塩相当量 2.8 g |
| 5  | 木  | ご飯<br>かみかみかき揚げ丼<br>味噌汁(小松菜・豆腐)<br>中華きゅうり<br>黒糖大豆<br>牛乳 | だいず<br>豆腐 みそ さば節             | 茎わかめ<br>わかめ                  | 人参 人参<br>小松菜    | 玉ねぎ<br>長ねぎ<br>きゅうり                | 米<br>さつまいも 米粉 砂糖 砂糖<br>砂糖 砂糖<br>砂糖 砂糖 | エネルギー 747 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂質 20.8 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 6  | 金  | ごはん<br>ハンバーグポタージュ<br>焼肉サラダ<br>牛乳                       | 鶏 鶏<br>大豆 豆腐                 | チーズ 牛乳 生クリーム<br>牛乳           | 人参 人参<br>人参     | ごはん 玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>人参              | 米 砂糖<br>米粉 米粉<br>砂糖                   | エネルギー 711 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 27.7 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 9  | 月  | ご飯<br>ハヤシライス<br>ひじきのマリネ<br>あじさいフルーツポンチ<br>牛乳           | 豚 大豆 白大豆<br>ハム               | チーズ 生クリーム<br>ひじき<br>鶏天<br>牛乳 | 人参 人参<br>人参     | セロリ 生薬 玉ねぎ にんにく<br>きゅうり 大根<br>人参  | 米<br>じゃが芋<br>砂糖<br>砂糖                 | エネルギー 846 kcal<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂質 22.7 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| 10 | 火  | ご飯<br>豚汁<br>鮭のみそマヨネーズ焼き<br>おひたし(モヤシ・キャベツ)<br>牛乳        | 豚 豆腐 揚げみそ おさげ節<br>鮭 味噌       | 人参 人参<br>人参                  | 小松菜 人参<br>小松菜   | 長ねぎ 大根 ごぼう<br>玉ねぎ しめじ<br>キャベツ もやし | 米<br>じゃが芋 こんにやく<br>砂糖<br>砂糖           | エネルギー 727 kcal<br>たんぱく質 36.1 g<br>脂質 25.0 g<br>食塩相当量 2.9 g |
| 11 | 水  | 揚げパン(きなこ)<br>ポトフ<br>グリーンサラダ<br>ヤクルト元氣ヨーグルト<br>牛乳       | きな粉<br>ウインナー ベーコン ひよこ豆<br>ハム | 人参 人参<br>人参                  | 人参 人参<br>人参     | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                           | エネルギー 725 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂質 27.3 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 12 | 木  | ご飯<br>五目うま煮<br>揚げ豆腐<br>味噌汁<br>果物(小豆)<br>牛乳             | 鶏 生揚げ さば節<br>鶏 豆腐 卵          | 人参 人参<br>人参                  | 人参 人参<br>人参     | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                           | エネルギー 728 kcal<br>たんぱく質 32.3 g<br>脂質 20.4 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 13 | 金  | ご飯<br>大根のそぼろ汁<br>鰻の蒲焼<br>おかか和え<br>果物(冷凍みかん)<br>牛乳      | さば節 鶏<br>鰻                   | 人参 人参<br>人参                  | 人参 人参<br>人参     | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                           | エネルギー 707 kcal<br>たんぱく質 28.5 g<br>脂質 19.9 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 16 | 月  | コーン茶飯<br>さつま汁<br>ピーマンの肉詰め<br>ごま和え(ごま油)<br>牛乳           | 豚 豆腐 みそ さば節<br>豚 豆腐          | 人参 人参<br>人参                  | 人参 人参<br>人参     | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                           | エネルギー 707 kcal<br>たんぱく質 31.1 g<br>脂質 19.8 g<br>食塩相当量 3.4 g |

| 日  | 曜日 | こんだて<br>しゆよく<br>おかず(主菜) おかず(副菜)<br>デザート 牛乳                   | 主な食品                           |             |              |                                   |                                           |                                                            |
|----|----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |    |                                                              | 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 | 火  | すきやき丼<br>めかたまスープ<br>野菜チップ<br>果物(メロン)<br>牛乳                   | 豚 豆腐 さば節<br>卵 豆腐               | めかぶ         | 人参 小松菜<br>人参 | 玉ねぎ 白菜<br>玉ねぎ ししとう<br>れんこん<br>メロン | 米 人参<br>人参                                | エネルギー 748 kcal<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂質 22.1 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 18 | 水  | ご飯<br>麻婆豆腐<br>じゃが芋と大豆の磯辺揚げ<br>春雨サラダ<br>牛乳                    | 豚 大豆 豆腐 みそ<br>だいず<br>鶏         | 青のり<br>牛乳   | 人参 人参<br>人参  | 人参 人参<br>人参                       | 米 砂糖<br>砂糖 砂糖<br>じゃが芋 砂糖<br>春雨 砂糖<br>ごま 油 | エネルギー 800 kcal<br>たんぱく質 32.8 g<br>脂質 27.4 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 19 | 木  | ぶどうパン<br>スコッチエッグ<br>じゃがバター<br>ABCスープ<br>牛乳                   | 豚 豚 大豆<br>ベーコン ひよこ豆            | 人参 人参<br>牛乳 | 人参 小松菜<br>人参 | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                               | エネルギー 853 kcal<br>たんぱく質 30.7 g<br>脂質 33.7 g<br>食塩相当量 3.4 g |
| 20 | 金  | 枝豆ピラフ<br>焼肉サラダ<br>マカロニクリーム煮<br>果物(さくらんぼ2コ)<br>牛乳             | ハム<br>豚                        | 人参 人参<br>牛乳 | 人参 人参<br>人参  | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                               | エネルギー 749 kcal<br>たんぱく質 31.2 g<br>脂質 27.9 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 23 | 月  | ご飯<br>ドライカレー<br>元氣サラダ<br>ナタデココのヨーグルトあえ<br>牛乳                 | だいず 大豆 豚<br>ハム かつお節<br>豆腐ヨーグルト | 人参 人参<br>牛乳 | 人参 人参<br>人参  | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                               | エネルギー 778 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 22.7 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 24 | 火  | ご飯<br>肉団子の旨煮<br>大根サラダ<br>ひじきふりかけ<br>果物(小豆西瓜)<br>牛乳           | 豚 豚 大豆 豆腐 うずら卵<br>かつお節         | 人参 人参<br>牛乳 | 人参 人参<br>人参  | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                               | エネルギー 751 kcal<br>たんぱく質 28.8 g<br>脂質 22.0 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| 25 | 水  | ご飯<br>生揚げの肉味噌煮<br>のり和え<br>お蕎麦のラスク<br>牛乳                      | 豚 大豆 みそ 生揚げ さば節<br>かつお節        | 人参 人参<br>牛乳 | 人参 人参<br>人参  | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                               | エネルギー 793 kcal<br>たんぱく質 30.9 g<br>脂質 27.8 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 26 | 木  | うどん(袋)<br>冷やしきつねうどん<br>アジカントク<br>ひじきとツナのサラダ<br>果物(メロン)<br>牛乳 | さば節 油揚げ 焼き豚<br>ソーセージ<br>ツナ     | 人参 人参<br>牛乳 | 人参 人参<br>人参  | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                               | エネルギー 743 kcal<br>たんぱく質 30.0 g<br>脂質 33.5 g<br>食塩相当量 4.7 g |
| 27 | 金  | キムチご飯<br>わかめスープ<br>ごしきとえ<br>竹輪の2色揚げ<br>麦芽ゼリー<br>牛乳           | 豚 豆腐<br>豆腐                     | 人参 人参<br>牛乳 | 人参 人参<br>人参  | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                               | エネルギー 705 kcal<br>たんぱく質 28.4 g<br>脂質 20.7 g<br>食塩相当量 3.9 g |
| 30 | 月  | ご飯<br>タコライス<br>あおさ汁<br>チーズハットク<br>牛乳                         | 豚 大豆<br>豆腐 かつお節<br>豆腐          | 人参 人参<br>牛乳 | 人参 人参<br>人参  | 人参 人参<br>人参                       | 人参 人参<br>人参                               | エネルギー 822 kcal<br>たんぱく質 31.6 g<br>脂質 25.8 g<br>食塩相当量 3.7 g |

| 栄養価の月平均値 |          |
|----------|----------|
| エネルギー    | 760 kcal |
| たんぱく質    | 29.4 g   |
| 脂質       | 24.6 g   |
| 食塩相当量    | 2.9 g    |