



# 2022年 6月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立							主な使用食材の食品群							エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める		5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源
1水		ごはん 生揚げの肉味噌煮 小松菜のツナあえ	生揚げ,豚肉,みそ ツナ		にんじん,さやいんげん 小松菜	玉葱,だけのこ,干し椎茸 もやし,とうもろこし	米 砂糖,じゃがいも	806 kcal 31.0 g 22.4 g 2.5 g	16木	新しょうがごはん ちくわと玉葱のかきあげ 肉じゃが キャベツの昆布あえ	しらす 青のり 豚肉 鶏肉		しょうが 玉葱,枝豆 にんじん,さやいんげん 玉葱,ねぎ,まいだけ キャベツ,とうもろこし	米,砂糖 米粉,小麦粉 しらだき,じゃがいも 砂糖	油 油 油 まつの実,ごま,ごま油	869 kcal 30.5 g 23.8 g 2.6 g	
2木		チキンピラフ おだんごスープ マセドアンサラダ	鶏肉 豚肉,ベーコン ハム		にんじん,トマト にんじん	玉葱,グリーンピース 玉葱,セロリー,かぶ	米 米粉 じゃがいも,砂糖 油	757 kcal 30.8 g 24.1 g 2.5 g	17金	ごはん さんが焼き さつま汁 ミニトマト 麦芽ゼリー			しょうが,ねぎ 大根,ねぎ	米 さつまいも	ごま ごま	855 kcal 30.0 g 20.9 g 2.0 g	
3金		ごはん 鯖の利休焼き 沢煮椀 じゃがいもと大豆のカミカミサラダ	サバ 豚肉		にんじん,さやいんげん にんじん	ごぼう,えのきだけ きゅうり,キャベツ	米 砂糖 ごま	817 kcal 30.3 g 27.4 g 2.3 g	食育の日 千葉県	コーンピラフ トマトのキッシュ ズッキーニのポトフ ごぼうサラダ	鶏肉 たまご 豚肉,ベーコン みそ		にんじん,ピーマン トマト にんじん,パセリ にんじん	ワッシュルーム,玉葱 玉葱 キャベツ,ズッキーニ ごぼう,きゅうり	米 油,有塩バター じゃがいも オリーブ油 砂糖 エッグクアマヨネーズ,ごま	844 kcal 31.5 g 30.5 g 2.5 g	
6月		麦入りごはん キーマカレー ひじきとかぼちゃのマリネ ヨーグルト	豚肉,大豆 ハム		にんじん,赤パプリカ かぼちゃ,にんじん	玉葱,セロリー きゅうり,玉葱	米,大麦 油	880 kcal 30.3 g 25.9 g 2.8 g	20月	ごはん 家常豆腐 ハンサンスー				米 砂糖,かたくり粉 春雨,砂糖 ごま油	ごま油 ごま油	802 kcal 30.4 g 22.9 g 2.9 g	
7火		ごはん ほっけの竜田揚げ 茎わかめのきんぴら 豚汁	ホッケ さつま揚げ 豚肉,豆腐,みそ		にんじん,さやいんげん にんじん	しょうが ごぼう 大根,ごぼう,ねぎ	米 米粉 砂糖 ごま,ごま油 油	797 kcal 30.4 g 21.0 g 3.5 g	21火	ガーリックライス 鮭のマリネ コーンと野菜のスープ ブルー			にんじん ピーマン,にんじん にんじん	米 米粉,砂糖 油 ブルー	バター	770 kcal 30.3 g 22.8 g 2.8 g	
8水		コッペパン シイラのレモンソースかけ ミネストローネ さつまいもサラダ さくらんぼゼリー	シイラ ハム ベーコン		パセリ トマト パセリ	レモン 玉葱,セロリー とうもろこし	パン 米粉,砂糖 油 砂糖,マカロニ オリーブ油 エッグクアマヨネーズ	817 kcal 31.4 g 27.3 g 2.9 g	22水	ごはん ミヌダル(豚肉のごまだれ焼き) フーチャンブルー もずく汁 冷凍カットパイ	豚肉 豚肉,たまご ベーコン			米 砂糖 ごま しょうが ねぎ かたくり粉 パインアップル	ごま油,ごま ごま油,ごま	808 kcal 31.9 g 25.4 g 3.0 g	
9木		ごはん 味付き海苔 チーバくん卵焼き つみれ汁 ほうれん草のおかかあえ 市川の梨ピューレ入りゼリー		海苔		ねぎ,ごぼう,大根 もやし	米 米粉 砂糖 油	785 kcal 30.8 g 20.5 g 2.7 g	23木	ごはん 鰯の蒲焼き キャベツとわかめの味噌汁 梅おかかあえ	イワシ 油揚げ,みそ ハム,かつお節			米 米粉,砂糖 油 砂糖 ごま		796 kcal 30.0 g 23.3 g 3.0 g	
10金		あじさいごはん れんこん入りハンバーグ けんちん汁 小松菜のごまあえ	たまご 豚肉,たまご,おから 豆腐		にんじん,さやいんげん にんじん,小松菜	梅 玉葱,れんこん 大根,ごぼう,ねぎ	米 ごま 砂糖,かたくり粉 油 砂糖 ごま	754 kcal 31.3 g 24.7 g 3.1 g	24金	ごはん 酢豚 ワンタンスープ	豚肉,うすら卵 豚肉,なると巻			米 米粉,砂糖 油 ワンタンの皮,米粉 ごま油		783 kcal 30.2 g 18.9 g 2.6 g	
13月		ごはん シシャモパリパリ青じそ揚げ 豚肉とごぼうの旨煮 ブロッコリーのごまサラダ		シシャモ	しそ葉		米 春巻きの皮,小麦粉 油	813 kcal 30.6 g	27月	ごはん 豚肉丼 のっぺい汁 キャベツのごま酢あえ	豚肉 豆腐		さやいんげん にんじん 小松菜,にんじん	玉葱,ねぎ 大根,ねぎ,まいだけ キャベツ,もやし	砂糖 油 砂糖 ごま,ごま	油 かたくり粉 ごま油,ごま	728 kcal 29.3 g 18.0 g 3.4 g
14火		焼きカレーパン クラムチャウダー コールスローサラダ オレンジゼリー	豚肉,大豆 あさり,白いんげん,豆,豆乳		にんにく,玉葱 にんじん		パン,パン粉 油 じゃがいも,米粉 油 砂糖 油	791 kcal 30.0 g 24.6 g	28火	ごはん ミートソース コーンサラダ ぐりとぐらのカステラ	豚肉 鶏肉 たまご	チーズ パセリ	にんじん,トマト 赤パプリカ	玉葱,マッシュルーム とうもろこし,キャベツ	砂糖 オリーブ油,バター 砂糖 オリーブ油 米粉,砂糖	オリーブ油,バター	915 kcal 37.8 g 23.1 g 1.8 g
									29水	雑穀入りごはん 擬製豆腐 すまし汁 切り干し大根とあさりの含め煮 豆乳ゼリー黒みつきなこかけ	ツナ,豆腐,たまご はんぺん さつま揚げ,あさり 豆乳,きな粉			ねぎ 砂糖 油 砂糖	油 砂糖	814 kcal 31.1 g 21.3 g 2.9 g	
									30木								

※(牛乳)はパックの牛乳です

栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	810 kcal
34.0g	30.9 g
25.0g	23.5 g
2.5g	2.7 g

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。  
★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。  
☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。  
☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてしょう。

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。また6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

## よくかんで食べる習慣をつけましょう

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？  
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。  
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



### かむことの効果

- よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- だ液がたくさんでるので、おし歯を予防する効果があります。
- 食べ物が細かくかみくだかれるほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。
- あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量も増えます。脳の動きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。

### よくかむ習慣をつけるには？

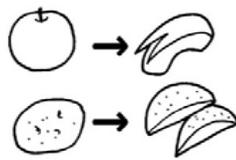
かみごたえのある食品を取り入れる



素材の切り方を大きく



皮つきのまま使う



かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

## 6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。第3次食育推進基本計画では、2020年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。

## 食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い(つけない)、食品は低温で保存し(増やさない)、しっかり加熱する(やっつける)ことが大切です。



給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

### おうちで給食!

カルシウムたっぷりのししゃもにひと工夫

## ししゃもの青じそパリパリ揚げ

難易度：★★☆

材料	大人 4 人分	所要時間：	40分
・ ししゃも	… 4本	・ 薄力粉	… 小さじ1
・ 青じそ	… 4枚	・ 水	… 小さじ1/2
・ 春巻きの皮	… 2枚	・ 揚げ油	… 適量

### 作り方

- ししゃも1本に青じそ1枚を巻きます。
  - 春巻きの皮を半分切り、①に巻きます。巻き終わりに水溶き薄力粉をつけて閉じます。
  - 160℃の油で5分程揚げます。
- ※魚の生臭さが苦手な場合は、ししゃもを少し焼いてからしそと皮を巻くといいでしょう。

### おうちで給食!

千葉県の郷土料理

## つみれ汁

難易度：★★☆

材料	大人 4 人分	所要時間：	60分
A・ いわしすり身	… 1尾	・ 豆腐	… 1/3丁
A・ しょうが	… 小さじ1/2	・ ごぼう	… 40g
A・ ねぎ	… 20	・ 大根	… 70g
A・ みそ	… 小さじ1	・ しょうゆ	… 大さじ2
A・ かたくり粉	… 小さじ1/2	・ 塩	… 小さじ1/2
A・ 塩	… 2つまみ	・ ねぎ	… 50g
・ だし昆布	… 5cm角	・ しょうが	… 5g
・ 水	… 530ml		

### 作り方

- Aのしょうがはすりおろし、Aのねぎはみじん切りにします。
- ①にAの材料を加え混ぜます。
- 豆腐は1.5cmさいの目切り、ごぼうはささがき、大根は厚さ3~4mmのいちよう切り、ねぎは小口切り、しょうがは細いせん切りにします。
- だし昆布を水から入れて、沸騰直前で取り出しだしをとります。
- だしでごぼう、大根を軟らかくなるまで煮ます。
- ②をスプーンなどで小さく丸めて加え、火が通ったらしょうゆ、塩で味付けします。
- 豆腐、ねぎを加え、火が通ったらお椀によそい、しょうがを添えます。



### 問題

### 食クイズに挑戦!

- Q1.みそ汁の中で泳ぐカメって、どんなカメ？  
Q2.ときどき「ねぎに会いたい」と泣いちゃう野菜って何？

### 答え

Q1.カメは「カメ」で泳ぐカメは「カメ」です。Q2.ねぎは「ねぎ」で泣いちゃう野菜は「ねぎ」です。