



2019年 7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
		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月	セルフおかず(主菜・副菜)デザート							
	チキンライス	鶏肉		にんじん	マッシュルーム玉葱	米	バター、油	788 kcal
	薄焼きたまご	卵						31.9 g
	ミニケチャップ							26.9 g
	肉団子スープ	豚肉		江戸菜、にんじん	しょうが、玉葱	かたくり粉、じゃがいも		3.2 g
2火	海藻サラダ		海藻		キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油	
	たこめし	タコ		野沢菜		米		849 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも	青のり			てんぷら粉	油	40.3 g
	のっぺい汁	豆腐		にんじん	大根、ねぎ、まいだけ	さといも、こんにゃく		29.0 g
3水	きゅうりとささみのあえもの	鶏肉			きゅうり、もやし	砂糖	ごま油	2.7 g
	豆乳黒蜜ゼリー	豆乳、きな粉	寒天、生クリーム			砂糖		
	ご飯					米		826 kcal
4木	鮭の南蛮漬	サケ		にんじん	玉葱、ねぎ	かたくり粉、砂糖	油	31.5 g
	とうもろこし入りかきたま汁	卵、豆腐		江戸菜	とうもろこし、玉葱	かたくり粉		25.6 g
	キャベツのごま酢あえ		わかめ	江戸菜、にんじん	キャベツ、りょうとうもやし	砂糖	ごま、ごま油	2.7 g
	アップルシャーベット				アップルシャーベット			
5金	スパゲティベスカトーレ	ベーコン、あさり、タユイカ	チーズ	トマト	にんにく、玉葱	スパゲティ	オリーブ油	756 kcal
	焼肉サラダ	豚肉		にんじん	玉葱、レタス、きゅうり	砂糖	油	36.0 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			21.5 g
	フルーツゼリーあえ				みかん缶、パイナップル、もも缶	ゼリー		3.7 g
8月	中華おこわ	豚肉		にんじん	だけの、コリンピース	もち米、米、砂糖	ごま油、ごま、ごま油	753 kcal
	鶏のチーズ焼き	鶏肉	チーズ		しょうが			33.2 g
	七タ汁	豚肉	こんにゃく	にんじん、さやえんどう	ごぼう、しいたけ、ねぎ	ぞうめん		23.9 g
	オクラの中華あえ	鶏肉		オクラ	きゅうり、黄パプリカ、玉葱	砂糖	ごま油	2.9 g
9火	果物(スイカ)				スイカ			
	ご飯					米		753 kcal
	マーボナス	豚肉、みそ		にら	なす、黄パプリカ、干し椎茸	砂糖、かたくり粉	油、ごま油	27.1 g
	春雨スープ	豚肉、豆腐		にんじん、江戸菜	ねぎ、えのきたけ	春雨	油	23.9 g
10水	果物(冷凍みかん)				みかん			2.1 g
	ご飯					米		763 kcal
	鱈の照焼きごまソース	マス				砂糖、かたくり粉	ごま	30.7 g
11木	豚汁	豚肉、みそ		にんじん、江戸菜	ねぎ、大根、ごぼう	さといも、こんにゃく	油	21.3 g
	ひじきとかぼちゃのマリネ		ひじき	西洋かぼちゃ、にんじん	きゅうり、玉葱	砂糖	油	2.6 g
	果物(冷凍パイナップル)				パイナップル			
	ご飯					米		760 kcal
12金	冬瓜と生揚げのそぼろ煮	生揚げ、豚肉		にんじん	冬瓜、玉葱、干し椎茸	砂糖	油	28.8 g
	納豆	納豆						25.6 g
	3色おひたし	かつおぶし		こまつな、にんじん	えのきたけ			1.8 g
11月	果物(オレンジ)				オレンジ			
	ご飯					米		826 kcal
	ホキのピカタ	ホキ、卵				小麦粉、砂糖		33.6 g
	チリコンカン	大豆、いんげん豆、豚肉、ベーコン		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱	じゃがいも、砂糖	油	22.8 g
12月	キャベツごまサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ、玉葱、きゅうり		ごま、ごま油	2.9 g
	ご飯					米		798 kcal
	イカの竜田揚げ	イカ			しょうが	砂糖、米粉、小麦粉	油	33.7 g
	かきたま汁	卵、豆腐		江戸菜、にんじん	玉葱	かたくり粉		23.6 g
	枝豆				えだまめ			2.7 g
もやしのカレーサラダ				もやし、きゅうり	砂糖	油		
ヨーグルト		ヨーグルト						

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
		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	
16火	ご飯					米		772 kcal
	ひじきバーグ	豚肉、豆腐	牛乳、ひじき、チーズ		玉葱	パン粉、砂糖		31.2 g
	根菜汁	油揚げ、豆腐、みそ		にんじん	ごぼう、大根、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	油	24.6 g
	ほうれん草とわかめのごま酢あえ		わかめ	ほうれん草、にんじん	キャベツ、もやし	砂糖	ごま	2.9 g
	アーモンドカル						アーモンドカル	
17水	ご飯					米		801 kcal
	夏野菜カレー	豚肉、うずら卵		トマト、かぼちゃ、黄パプリカ	にんにく、しょうが、玉葱		油	26.4 g
	ポテトサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり、キャベツ、玉葱	じゃがいも、砂糖	油	23.6 g
18木	果物(メロン)				メロン			1.9 g
	あなごめし(あなごちらし)	あなご		にんじん、さやえんどう	干し椎茸、かんぴょう	米、砂糖		748 kcal
	擬製豆腐	鶏肉、豆腐、卵			たけのこ、ねぎ	砂糖	油	29.8 g
	沢煮椀	豚肉		にんじん、さやえんどう	ごぼう、えのきたけ、ねぎ			24.1 g
食育の日	白うりの昆布あえ		こんにゃく		白うり		まつの実、ごま、ごま油	3.5 g
	果物(冷凍みかん)				みかん			

※(牛乳)はパックの牛乳です

栄養素の基準値	4月の平均値
830kcal	784 kcal
34.0 g	31.9 g
25.0 g	24.3 g
2.5 g	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きましょう。



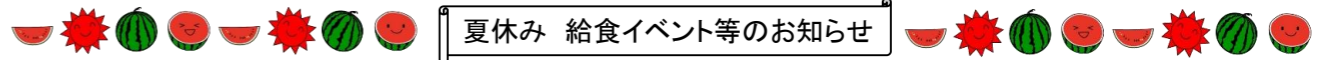
福栄小3年生が「とうもろこしの皮むき」をしてくれます!

とうもろこしは皮をむいてすぐゆでた方がみずみずしくておいしいです。
 4日の給食では3年生が福栄中に来て、とうもろこしの皮むきをしてくれます。
 福栄小3年生のみなさんに感謝していただきましょう!



福栄小2年生が枝豆もぎをしてくれます!

夏においしい「枝豆」。枝からもぎたての枝豆は特においしいです。
 12日の給食では2年生が福栄中に来て、枝つき枝豆からさやをもらってくれます。
 福栄小3年生のみなさんに感謝していただきましょう



夏休み 給食イベント等のお知らせ

いちかわ学校給食展
 (市川市学校給食会・市川市教育委員会保健体育課主催)
 2019年 8月1日(木) 10:30~13:00
 場所: 市川市生涯学習センター(メディアパークいちかわ) 2F グリーンスタジオ
 内容:
 ○行事食や給本給食の展示・レシピの配布
 ○「さわって あてよう! たべものクイズ」
 ○給食で使う大きな量の模型、ヘラの実物大展示
 ○講演会「Calbeeスナックススクール~おやつを食べかたを学ぼう~」
 11:00~12:00/無料/200名(先着順)
 学校給食を知るきっかけに、是非ご参加ください

千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

日時	令和元年8月6日(火) 受付13:00~開始13:15~
場所	市川教育会館 3階 多目的ホール
内容	提案主題 「魅力ある給食をめざして~安全・安心な魅力あるおいしい給食づくりのための研究活動報告~」 提案者 富美浜小学校 学校栄養職員 加藤信江 助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 舛川 真 講演 「豆をおいしく食べよう」 「タマゴを正しく理解して、美味しく安全に食べよう」 講師 キューピー株式会社東京支社東京営業所 フードサービス営業課 管理栄養士 馬淵 珠美
お申し込み	参加希望の方は、稲荷木小学校 栄養教諭 梅村までお電話ください。稲荷木小学校 TEL376-5961

毎月19日は「食育の日」です。今年度は食育の日に全国の郷土料理を紹介します。
 食育の日 今月は「あなごめし(あなごちらし)(広島県)」です。 ※18日に実施します。