

6月の給食予定献立表

市川市立二俣小学校

【今月の給食目標】



栄養価の月平均値	基準値	
エネルギー	635 kcal	650 kcal
たんぱく質	26.2 g	27.0 g
脂質	20.5 g	19.6 g
食塩相当量	2.2 g	2.0 g

※食品名は主なものをしてしています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

【盛りつける食器】 (大) → 大皿 (小) → 小皿 (わ) → おわん

日	曜日	牛乳	献立名	ちやほねにく 血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだを 調子を整えるもの	えいよう か 栄養価	こんだて 献立ポイント
3月	○		コーンライス(大) 白身魚のピザ風焼き(小) ポパイサラダ(小) ひよこ豆と野菜のバジルスープ(わ)	ホキ ベーコン ハム ウインナー ひよこめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ パター じゃがいも さとう あぶら	ピーマン ほうれんそう ミニトマト パセリ とうもろこし キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんにく	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g	今日のお魚はホキと言う白身魚です。ポパイサラダは、「ほうれんそうが大好きな元気もりもりカモチ!」のポパイのサラダです。
4月	火	○	発芽玄米入りごはん(大) カミカミいかのから揚げ(小) カミカミたくあん和え(小) ちくぜん煮(わ) キウイフルーツ	いか とりこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ あぶら ごま	にんじん いんげん しょうが れんこん キャベツ だいこん たけのこ ほししいたけ キウイフルーツ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g	今日は、カミカミデーです。かみかみにあるイカや、たくあんが使われています。ひとくち30回を目安によくかんで食べましょう。
5月	水	○	むぎごはん(大) 家常豆腐丼(大) 中華きゅうり(小) もずくスープ(わ) ゆでそら豆(小)	ぶたにく あつあげ とりこ もずく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり ねぎ そらまめ チンゲンサイ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g	ジャージャン豆腐は、中国の家庭料理です。麻婆豆腐に似ていますが、豆腐ではなく、豆腐を油で揚げた、厚揚げを使うのが特徴です。
6月	木	○	鮭ごはん(大) 肉豆腐(わ) ツナサラダ(小) メロン	さけ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ ツナ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	いんげん たまねぎ しょうが れんこん きゅうり とうもろこし しめじ レモン メロン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g	ツナは何から出来ているか知っていますか?実はマグロやカツなどのお魚のことをツナと言います。サラダに入れると野菜がおいしく食べられます。
7月	金	○	コッペパン(大) メアリーポピンスのグラタン ごまドレッシングサラダ(小) トマトスープ(わ) バナナ	チーズ わかめ とりこ ベーコン とうにゅう ひよこめ ウインナー ぎゅうにゅう	パン こむぎこ ごま パンこ マカロニ あぶら じゃがいも さとう	にんじん キャベツ もやし きゅうり にんにく たまねぎ トマト いんげん パナナ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.7 g	今日はおはなし給食です。メアリーポピンスの料理教室にて、グラタンが給食で登場します。
10月	○		キムチチャーハン(大) 切干大根の春巻き(小) 中華風卵スープ(わ) アーモンド入りポップビーンズ(小)	ぶたにく とりこ とうふ たまご だいず めかぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ラード あぶら でんぶん こむぎこ アーモンド	はくさい にんじん にんにく きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ きくらげ もやし にら チンゲンサイ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.2 g	大豆のデザートに入っているナッツは、アーモンドです。オレイン酸という血液の流れをよくする栄養がふくまれています。
11月	火	○	枝豆としらすのごはん(大) 骨付チキンのさっぱり煮(小) くるみ和え(小) かんぴょうのかきたま汁(わ)	とうふ しらすぼし たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう くるみ でんぶん ごま	ほうれんそう にんじん えだまめ こまつな もやし ほししいたけ かんぴょう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g	かきたま汁にはかんぴょうが入っています。かんぴょうは、甘く煮ておすしに入れることもあります。胃腸の動きをよくする食物せんべいが多いです。
12月	水	○	むぎごはん(大) エッグカレー(大) ひじきのマリネ(小) 富里のすいか	うずらたまご ぶたにく とうにゅう だいず ひよこめ ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり レモン すいか	エネルギー 694 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g	千葉県富里はとて有名なお魚の産地です。甘くて水分がたっぷりです。すいかには、汗を出して体の熱を冷ましてくれる働きがあります。
13月	木	○	食パン(大) いちごジャム たっぷり野菜のオムレツ(小) コールスローサラダ(小) クラムチャウダー(わ)	ベーコン たまご あさり ひよこめ ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム レモン いちご	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.5 g	クラムチャウダーは、あさりなどの貝類を使ったクリームスープです。貝類のうまみが出ておいしく、あさりには貧血予防の鉄分が豊富です。
14月	金	○	ゆかりごはん(大) いわしのさんが焼き(小) いちかわトマトのサラダ(小) 豚汁(わ) 房州びわ	いわし ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう パンこ アーモンド ごま	にんじん ほうれんそう かぶ しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ びわ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g	今日は、千葉のめぐみ献立です。山も海もある千葉県では、野菜や、魚がたくさん取れます。新鮮で美味しい千葉のめぐみを味わいましょう。
17月	○		むぎごはん(大) じゃことしじきのふりかけ(大) 厚揚げのカレー煮込み(わ) ほうれん草のツナ和え(小) 小夏柑	とりこ だいず とうふ たまご ちりめん ひじき あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし えのきたけ こまつな	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g	小夏柑は、高知県から届いた今が旬の果物です。レモンのような見た目ですが、とても甘いです。白い部分も苦くないので、ぜひ食べてみてください。

歯を大切にしよう

日	曜日	牛乳	献立名	ちやほねにく 血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだを 調子を整えるもの	えいよう か 栄養価	こんだて 献立ポイント
18日	火	○	カミカミメニュー つけ麺(大) つけ汁(わ) 味噌卵(大) ごぼうのカミカミ揚げ(小) かりかりじゃこ豆(小)	ぶたにく かつおぶし にぼし うずらたまご だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ねぎ チンゲンサイ にんじん もやし ごぼう メンマ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.9 g	今日の「ごぼうのカミカミ揚げ」と「かりかりじゃこ豆」はカミカミメニューです。1日30回を目安に、よくかんで食べましょう。
19日	水	○	おはなし給食 タコライス(大) 豆腐チャンプル(小) ルルとララのキラキラゼリー(わ)	ぶたにく だいず とうふ たまご チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こんぶ さとう	ミニトマト にんじん にんにく キャベツ レタス たまねぎ きゅうり きくらげ もやし みかん	エネルギー 661 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g	今日は、おはなし給食です。「キキとララのキラキラゼリー」に出てくる宝石のようなキラキラゼリーが給食で登場します。
20日	木	○	あじさいごはん(大) わかさぎのごま揚げ(小) くわわかめのサラダ(小) けんちん汁(わ) キウイフルーツ	とうふ とりこ ひじき ちりめん わかさぎ くわわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ さとう さといも ごま あぶら こんぶ	にんじん うめ きゅうり だいこん ねぎ ほししいたけ とうもろこし ごぼう キウイフルーツ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g	今日のごはんは、梅雨に映くあじさいをイメージしています。かがり梅が食欲をそそります。わかさぎは、カルシウムが多くふくまれています。
21日	金	○	むぎごはん(大) 豚テキたまねぎソース(小) キャベツとコーンのおかか和え(小) じゃが芋とわかめの味噌汁(わ) 小夏柑	あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま でんぶん さとう あぶら	にんじん いんげん しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ だいこん しそ こまつな こなつかん	エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g	豚肉をステーキにしたものを、「トンテキ」と言います。玉ねぎや大葉などの野菜が上にのっていますので、一緒に食べるとおいしさアップです。
24日	月	○	むぎごはん(大) 親子丼(大) 春雨サラダ(小) 豆腐のすまし汁(わ) 冷凍みかん	たまご とりこ ハム とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ あぶら	にんじん こまつな みつば たまねぎ きゅうり ねぎ もやし きゅうり えのきたけ みかん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g	親子丼は具をごはんに入れて、のりをかけて食べます。冷凍みかんは冬にとれたあまいみかんを凍らせて作ります。
25日	火	○	ごはん(大) あじフライ(小) くわわかめ納豆和え(小) ミニトマト(小) 冬瓜汁(わ)	あじ とりこ とうふ なとう くわわかめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら はるさめ でんぶん	にんじん ミノマト ほうれんそう キャベツ とうが ぼししいたけ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g	冬瓜は、冬の瓜と書きます。夏にとれて冬まで保存できるのでこの名前がつけました。きゅうりや、すいかの仲間、ビタミンCが多いです。
26日	水	○	むぎごはん(大) 鶏肉とレバーの甘酢あんかけ(小) 中華風のり和え(小) にらまスープ(わ) さくらんぼ	レバー とりこ のり とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん しょうが ほうれんそう もやし にら メロン さくらんぼ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g	レバーには、不足しがちな鉄分が豊富にふくまれています。目のど、鼻に良いとされるビタミンAも多い栄養満々の食べ物です。
27日	木	○	ごはん(大) 鮭の味噌漬け焼き(小) れんこんいため煮(小) 村雲汁(わ) メロン	さけ みそ ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん こんぶ さとう あぶら	れんこん にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ たけのこ いんげん メロン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	今日のお魚は、北海道でとれた鮭です。お魚が苦手な人も食べやすいようにあまからのお味噌汁にしました。骨に気を付けて食べましょう。
28日	金	○	おはなし給食 むぎごはん(大) こまつさんのツナカレーコロッケ(小) いそ和え(小) きんぴら味噌汁(わ) 小夏柑	ひよこめ だいず ツナ のり ちりめん みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ こんぶ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ もやし ごぼう れんこん にんじん ねぎ いんげん こなつかん	エネルギー 710 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.8 g	今日はおはなし給食です。「こまつさんのコロッケ」にて、こまつさんのコロッケが給食に登場します。

よくかむことでむし歯菌をやっつけ、食べたり、運動したりする時に大切なたらきをする「歯」を大切にしましょう。よくかむためには、一口の量を少なくすることがポイントです。少しずつ口にを入れ、よくかんで味わってみましょう。今月はカミカミデーが2回あります。

6月14日は県民の日特別メニューです

千葉県の御膳町で生まれたさんが焼きや、千葉県の特産物のピーナッツやびわが給食に出ます。かぶや人参、ねぎ、ほうれん草などの野菜や、いわしも千葉県産です。わたしたちの住む千葉のめぐみを味わっていただきましょう。

おはなし給食

絵本の中に出てくる料理が給食で登場します。

7日(金)「メアリーポピンスのお料理教室」より グラタン
19日(水)「ルルとララのキラキラゼリー」より キラキラゼリー
28日(金)「こまつさんのコロッケ」より ツナカレーコロッケ

