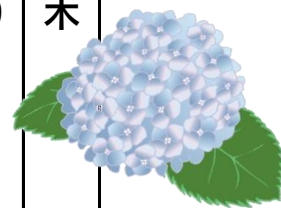


6月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)

日	曜日		こんだて おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
2	月		ごはん	大		こめ	エネルギー 557 kcal	
			ぶたのしょうがやき	小	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん	たんばく質 27.4 g	
			なすのみそしる	わん	とうふ あぶらあげ わかめ けずりぶし みそ	じゃがいも	脂質 16.5 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.8 g	
3	火		ごもくうどん	大	とり あぶらあげ けずりぶし	うどん	エネルギー 612 kcal	
			かきあげ	小	ちくわ きわかめ	さつまいも こむぎこ てんぷらこ なたねあぶら	たんばく質 23.7 g	
			ブロッコリーのツナあえ	小	ツナ	さとう	脂質 28.7 g	
			みたらしだんご	わん		しらたま さとう でんぶん	食塩相当量 2.6 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4	水	かみかみ 献立	ごはん	大		こめ	エネルギー 608 kcal	
			ぎせいどうふ	小	とり けずりぶし とうふ たまご	なたねあぶら さとう	たんばく質 30.4 g	
			きんぴら	小	ぶた さつまあげ	ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	脂質 18.7 g	
			こんさいのみそしる	わん	けずりぶし みそ	なたねあぶら さといも	食塩相当量 2.4 g	
			うめバリッシュ	トレー	うめバリッシュ			
5	木	かみかみ 献立	ごはん	大		こめ	エネルギー 582 kcal	
			りんごジャム	トレー		りんごジャム	たんばく質 28.3 g	
			かみかみミックス	小	だいず こんぶ にぼし	でんぶん なたねあぶら アーモンド さとう	脂質 22.5 g	
			とりだんごじる	わん	とり けずりぶし	ごまあぶら でんぶん	食塩相当量 1.9 g	
			ヨーグルト	トレー	ヨーグルト			
6	金		ごはん	大		こめ	エネルギー 580 kcal	
			ぶたすきやき	わん	ぶた とうふ	こんにゃく ふ なたねあぶら さとう	たんばく質 27.6 g	
			なっとうあえ	小	なっとう かつおぶし		脂質 16.2 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.6 g	
9	月	かみかみ 献立	えだまめとひじきの そぼろごはん	大	とり だいず ひじき	こめ さとう なたねあぶら	エネルギー 569 kcal	
			いかのくろずあん	小	いか	でんぶん なたねあぶら さとう はちみつ	たんばく質 27.6 g	
			やさいのおかかあえ	小	かつおぶし	さとう	脂質 16.8 g	
			すましじる	わん	とうふ あぶらあげ かまぼこ けずりぶし こんぶ	にんじん えのきたけ こまつな	食塩相当量 3.0 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10	火		ごはん	大		こめ	エネルギー 578 kcal	
			ぶたにくときりぼし だいこんのいためナムル	小	ぶた	ごま ごまあぶら さとう	たんばく質 22.8 g	
			トック	わん	とり けずりぶし	トック	脂質 14.1 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.4 g	
11	水		ごはん	大		こめ	エネルギー 610 kcal	
			とりにくのラタトゥイユ	小	とり ベーコン	オリーブオイル さとう	たんばく質 24.0 g	
			ジュリアンスープ	わん	ベーコン	なたねあぶら	脂質 25.6 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.9 g	
12	木		2しょくあげパン	大	きなこ	コッペパン さとう なたねあぶら ココア	エネルギー 613 kcal	
			ハムサラダ	小	ハム	オリーブオイル さとう	たんばく質 22.8 g	
			かぼちゃスープ	わん	とり とうにゅう	なたねあぶら さとう	脂質 26.8 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.9 g	
13	金	県民の日 献立	ごはん	大		こめ	エネルギー 566 kcal	
			いわしとコノシロのさんがやき	小	いわし このしろ ぶた みそ	パンこ ごま	たんばく質 26.9 g	
			こまつなのいそあえ	小	のり	にんじん こまつな もやし	脂質 16.2 g	
			ちばやさいのみそしる	わん	なまあげ けずりぶし みそ	さつまいも	食塩相当量 1.9 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16	月	県民の日 献立	ごはん	大		こめ	エネルギー 613 kcal	
			とりにくのなしいり バーベキューソース	小	とり	さとう ごま	たんばく質 26.2 g	
			しんごうピーマンいため	小	こんぶ ちりめんじゃこ	なたねあぶら さとう	脂質 20.3 g	
			せいがくもちじる	わん	なまあげ けずりぶし こんぶ みそ	さといも せいがくもち	食塩相当量 1.9 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

市川市立二俣小学校

日	曜日		こんだて しりしよく おかず（主菜）　おかず（副菜） デザート　生乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
17	火	<div>和食の日</div> <div>さば節だし</div> <div>にぼしだし</div>	ごはん	大		こめ		エネルギー	626 kcal
			あじつけのり	トレー	のり		たんばく質	33.8 g	
			こうやどうふとやさいのふくめに	小	ぶた こうやどうふ ちくわけずりぶし	なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	脂質	18.6 g
			さつまいものみそしる	わん	とり とうふ あぶらあげ みそ にぼし	さつまいも	だいこん にんじん こねぎ	食塩相当量	2.4 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18	水		トマトクリームスパゲティ	大	とり ぎゅうにゅう	スパゲッティ なたねあぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく	エネルギー	595 kcal
			ツナサラダ	小	ツナ	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	たんばく質	23.0 g
			おこめdeプリンタルト	トレー		おこめdeプリンタルト		脂質	29.7 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.5 g
19	木		ごはん	大		こめ		エネルギー	676 kcal
			チキンカレー	大	とり こくリーむ	なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	たんばく質	19.8 g
			コーンサラダ	小		なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	脂質	21.3 g
			あじさいフルーツポンチ	わん		さとう	みかんかん バインかん ももかん パナナ かんてん むらさきキャベツ レモン	食塩相当量	2.3 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20	金		コーンピラフ	大	ベーコン	こめ なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン ビーマン	エネルギー	640 kcal
			ホキのチリソース	小	ホキ	でんぶん なたねあぶら さとう	たまねぎ しょうが にんにく	たんばく質	27.5 g
			ポトフ	わん	とり ソーセージ	じゃがいも マカロニ なたねあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	脂質	23.0 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.7 g
23	月		ごはん	大		こめ		エネルギー	580 kcal
			あじのなんばんづけ	小	あじ けずりぶし	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン	たんばく質	23.8 g
			かきたまじる	わん	たまご とうふ けずりぶし	でんぶん	にんじん たまねぎ えのき たけ こまつな	脂質	15.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.7 g
24	火		ラーメン（ふくろ）	トレー		ラーメン		エネルギー	560 kcal
			とんこつラーメン（しる）	わん	ぶた みそ とうにゅう	ごまあぶら ラード ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし きくらげ こねぎ	たんばく質	30.0 g
			しゅうまい	小	ぶた おから	しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ しいたけ	脂質	19.9 g
			にんじんシリシリ	小	ツナ	ごまあぶら さとう	にんじん	食塩相当量	2.7 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
25	水		ガパオライス（ごはん）	大		こめ		エネルギー	567 kcal
			ガパオライスのぐ	大	ぶた とり だいず	なたねあぶら さとう	にんにく とうがらし たけのこ バジル あかビーマン きビーマン ビーマン	たんばく質	23.9 g
			コールスローサラダ	小	ハム	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ	脂質	17.9 g
			フォースープ	わん	とり	なたねあぶら ビーフン	きくらげ にんじん もやし いら	食塩相当量	2.4 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26	木		ごはん	大		こめ		エネルギー	592 kcal
			しそひじき	大	しそひじき			たんばく質	28.9 g
			ジチィホワンドウ	小	とり だいず	さとう	こねぎ しょうが	脂質	19.9 g
			とんじる	わん	ぶた とうふ あぶらあげ にぼし みそ	こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう こねぎ	食塩相当量	2.1 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27	金		ごはん	大		こめ		エネルギー	564 kcal
			かんこくふうにくじゃが	わん	ぶた	こんにゃく じゃがいも なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい キムチ	たんばく質	21.7 g
			はるさめのいためもの	小	ツナ	はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ コーン にんにく	脂質	15.5 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.7 g
30	月		ナン	トレー		ナン		エネルギー	588 kcal
			ドライカレー	小	ぶた	なたねあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	たんばく質	26.1 g
			やさいスープ	わん	とり	じゃがいも マカロニ なたねあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	脂質	23.5 g
			いちごミルクゼリー	トレー	ぎゅうにゅう	ストロベリーゼリーのもと		食塩相当量	1.7 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<div>和食の日</div> <div>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。</div> <div>今年度は市内各学校において「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ています。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たいと思います。</div> <div>今月は17日が「和食の日」です。さば節と煮干しからとった出汁を使った献立を提供予定です。</div>								栄養価の月平均値	
								エネルギー 594 kcal	
								たんばく質 26.0 g	
								脂質 20.4 g	
								食塩相当量 2.0 g	

和食の日

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「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ています。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います。

今月は17日が「和食の日」です。さば節と煮干しからとった出汁を使った献立を提供予定です。

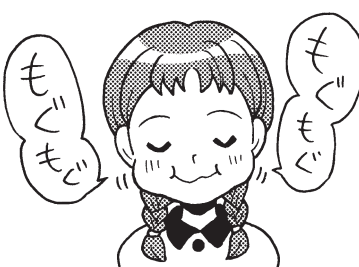


# 給食だより 6月

## 窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物をお口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

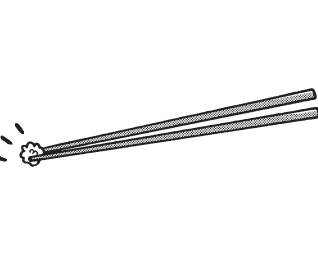
### ◎よくかんで食べる



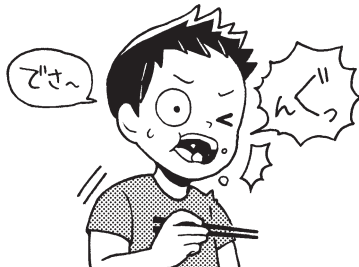
### ◎よい姿勢で食べる



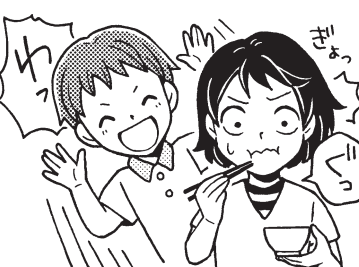
### ◎一口量を少なく



### ×食べながら話さない



### ×驚かせない

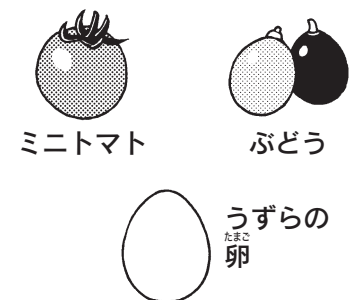


### ×早食いをしない

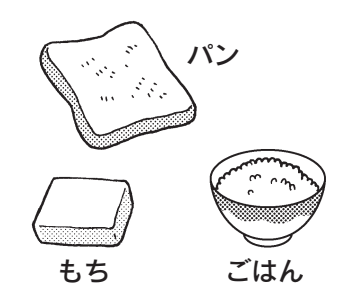


### 食べる時 気をつけよう 窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつと  
しているもの



粘着性の高いもの  
唾液を吸収しやすいもの



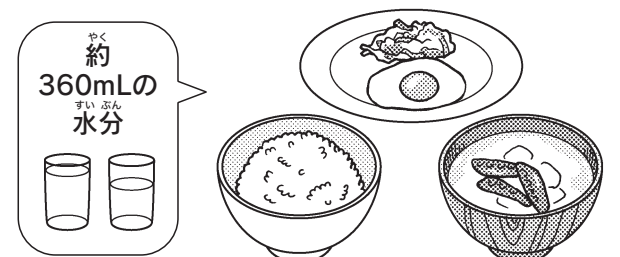
### よくかんで 細かくしよう！



よくかむと食べ物が細かくなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

## 食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



## 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」

## クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい？

- ①半年
- ②1年
- ③賞味期限の表示はない



賞味期限の表示義務がありません。砂糖は長期保存が可能なため、賞味期限の表示は必要ありません。

## 食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。

