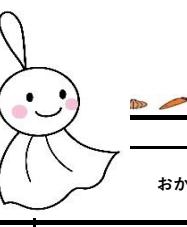


6月の給食予定献立表(きゅうしょくよていにこんだてひょう)



日	曜日	ごはん	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	
		おかず (主菜) おかず (副菜) デザート 牛乳					
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	しょうが たまねぎ にんじん	たんぱく質 27.4 g	
		なすのみそしる	わん とうふ	あぶらあげ わかめ けずりしみそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ なす こねぎ	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月		ごもくうどん	大 とり	あぶらあげ けずりしみそ	うどん	はくさい にんじん こねぎ	エネルギー 612 kcal
		かきあげ	小 ちくわ	くわわかめ	さつまいも こむぎ	こてんぶらこ なたねあぶら	たまねぎ にんじん
		ブロッコリーのツナあえ	小 ツナ		さとう	ブロッコリー	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月	かみかみ 献立	ごはん	大	こめ		エネルギー 608 kcal	
		きせいどうふ	小 とり	けずりしみそ とうふたまご	なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	たんぱく質 30.4 g
		きんぴら	小 ぶた	さつまあげ	ごまあぶら こにゃくさとう ごま	にんじん ごぼう	脂質 18.7 g
		こんさいのみそしる	わん	けずりしみそ	なたねあぶら さといも	にんじん だいこん ごぼう こねぎ	食塩相当量 2.4 g
		うめパリッシュ	トレー	うめパリッシュ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5月	かみかみ 献立	コッペパン	大	コッペパン		エネルギー 582 kcal	
		りんごジャム	トレー		りんごジャム	たんぱく質 28.3 g	
		かみかみミックス	小 だいす	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	けずりしみそ	ごまあぶら でんぶん	しいたけ しょうが だいこん にんじん はくさい ほうれんそう	食塩相当量 1.9 g
		ヨーグルト	トレー	ヨーグルト			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6月		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	はくさい にんじん たまねぎ えのきだけ ながねぎ	たんぱく質 27.6 g	
		なっとうあえ	小 なっとう	かつおぶし	こまつな にんじん キャベツ	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	だいす ひじき	こめ さとう なたねあぶら	しいたけ にんじん えだまめ	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	しょうが	たんぱく質 27.6 g
		やさいのおかかあえ	小 かつおぶし		さとう	キャベツ にんじん こまつな もやし	脂質 16.8 g
		すまじる	わん とうふ	あぶらあげ かまぼこ けずりしみそ こんぶ		にんじん えのきだけ こまつな	食塩相当量 3.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ごはん	大	こめ		エネルギー 578 kcal	
10月		ぶたにくときりぼし	小 ぶた	ごま ごまあぶら さとう	きりぼし だいこん にんじん にら	たんぱく質 22.8 g	
		だいこんのいためナムル					
		トック	わん とり	けずりしみそ	トック	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	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月		ごはん	大	こめ		エネルギー 610 kcal	
		とりにくのラタトイユ	小 とり	ベーコン	オリーブオイル さとう	ズッキーニ なす ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ トマト にんにく	たんぱく質 24.0 g
		ジュリアンスープ	わん	ベーコン	なたねあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	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月		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	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	たんぱく質 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	かぼちゃ たまねぎ	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月	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 ごま	しょうが たまねぎ ながねぎ	たんぱく質 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	けずりしみそ	さつまいも	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ	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	小 とり		さとう ごま	にんにく しょうが ながねぎ なし	たんぱく質 26.2 g
		バーベキューソース					
		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	ピーマン あかピーマン きピーマン	脂質 20.3 g
		せいがくもちじる	わん なまあげ	けずりしみそ	さといも	せいがく ながねぎ こまつな にんじん	食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

市川市立二保小学校

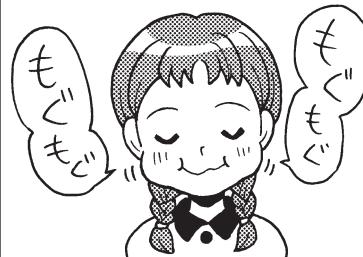
日	曜日	ごはん	食器	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
17日	和食の日	ごはん	大		こめ		エネルギー 626 kcal
		あじつけのり	トレー のり				たんぱく質 33.8 g
		さば節だし	小 ぶた	こうやどうふとやさいのふくめに	なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	脂質 18.6 g
		にぼしだし	わん	さつまいものみそしる	さつまいも	たいこん にんじん こねぎ	食塩相当量 2.4 g
18日	水	トマトクリームスパゲティ	大 とり	ぎゅうにゅう	スパゲッティ なたねあぶら こむぎ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	エネルギー 595 kcal
		ツナサラダ	小 ツナ		バター 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	たんぱく質 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日	木	ごはん	大		こめ		エネルギー 676 kcal
		チキンカレー	大 とり	こくりーむ	あぶら じゃがいも	ににく しょうが たまねぎ にんじん トマト	たんぱく質 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 バナナ 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日	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 ピーマン	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 ににく	たんぱく質 27.5 g
		ボトフ	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
		ごはん	大		こめ		エネルギー 580 kcal
23日	月	あじのなんばんづけ	小 あじ	けずりしみそ	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 ピーマン	たんぱく質 23.8 g
		かきたまじる	わん たまご	とうふ けずりしみそ	でんぶん	にんじん たまねぎ えのきだけ 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
		ラーメン (ふくろ)	トレー		ラーメン		エネルギー 560 kcal
24日	火	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	しゅうまい かわさき くらげ こねぎ	たんぱく質 30.0 g
		しゅうまい	小 ぶた	おから		しゅうまいのかわさき ごまあぶら でんぶん	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日							

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、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかます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、次のこと気につけましょう。

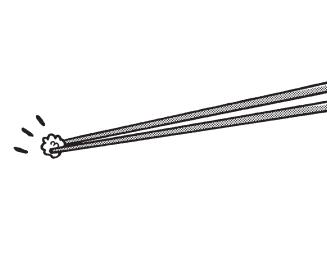
◎よくかんで食べる



◎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

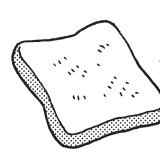
丸くてつるつと
しているもの



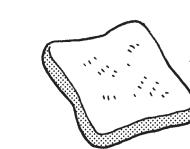
ミニトマト

窒息を起こしやすい食品

粘着性の高いもの
唾液を吸収しやすいもの



ぶどう



パン

もち

よくかんで 細かくしよう！

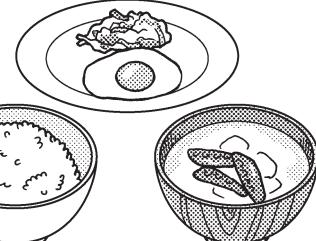


よくかむと食べ物が細かくな
り、唾液がたくさん出て、のみ
込みやすくなります。

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。

約
360mLの
水分



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、德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する
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



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。

③賞味期限の表示はない

参考文献 文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」

日本小児科学会「食品による窒息 子どもを守るためにできること」ほか