

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし			
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を ととの 整えるもの			
1	木	せきはん	○	ささげ	米もち米		エネルギー	526 kcal	そうりつ 創立 きねんび 記念日
		とりのからあげ		鶏	澱粉なたね油		たんぱく質	24.1 g	
		こうはくなます			砂糖	大根 人参 ゆず	脂質	15.4 g	
		なるとすましじる		豆腐 なるとかつお節		長ねぎ 大根 しめじ	食塩相当量	1.8 g	
2	金	ごはん	○		米		エネルギー	548 kcal	
		さばのカレーやき		鯖			たんぱく質	28.0 g	
		なっとうあえ		納豆		人参 キャベツ 小松菜	脂質	20.0 g	
		なまあげのみそじる		生揚げ かつお節 味噌		人参 玉ねぎ えのき茸 長ねぎ	食塩相当量	2.6 g	
5	月	ごはん	○		米		エネルギー	531 kcal	ちばけん 千葉県 こんだて 献立
		ぶたどんのぐ		豚	しらたき 砂糖 なたね油	玉ねぎ 長ねぎ	たんぱく質	22.5 g	
		ごまあえ			ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし	脂質	12.0 g	
		バナナ				バナナ	食塩相当量	1.6 g	
6	火	ごはん	○		米		エネルギー	578 kcal	ねんせい 2年生・ひまわり とうもろこしの かわ 皮むき
		マーボー豆腐		豚 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 しいたけ 長ねぎ	たんぱく質	23.4 g	
		はるさめサラダ			春雨 砂糖 ごま油	きゅうり 人参 もやし	脂質	17.7 g	
		とうもろこし				とうもろこし	食塩相当量	2.5 g	
7	水	きつねうどん	○	鶏 油揚げ かつお節	うどん なたね油 砂糖	人参 長ねぎ 小松菜	エネルギー	523 kcal	
		わふうサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 大根	たんぱく質	19.6 g	
		だいがくいも			さつま芋 なたね油 水あめ		脂質	17.0 g	
							食塩相当量	1.5 g	
8	木	ごはん	○		米		エネルギー	576 kcal	かみかみ こんだて 献立 歯や歯を つくる カルシウムを とる 歯 Ca
		やしやししゃも		ししゃも			たんぱく質	27.8 g	
		きんぴら		豚	ごま油 こんにやく 砂糖	人参 ごぼう いんげん	脂質	18.5 g	
		こんさいのみそじる		油揚げ 豆腐 かつお節 味噌		人参 小松菜 大根	食塩相当量	2.3 g	
		かみかみあおりんごグミ			青りんごグミ				
9	金	ごはん	○		米		エネルギー	592 kcal	
		ピリッとジャン		鶏	澱粉 なたね油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜	たんぱく質	28.4 g	
		コーンのナムル			砂糖 ごま油	小松菜 もやし キャベツ コーン	脂質	19.3 g	
		とんじる		豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 こんにやく 里芋	ごぼう 人参 長ねぎ 大根	食塩相当量	2.2 g	
		いもけんぴバリッシュ		小魚	さつま芋 油 砂糖				
12	月	きつねごはん	○	油揚げ	米 砂糖	人参 筍	エネルギー	558 kcal	
		いかのかりんあげ		いか	砂糖 澱粉 大豆油	生姜	たんぱく質	25.2 g	
		わかめともやしのすのもの		わかめ	砂糖	もやし きゅうり	脂質	17.1 g	
		さわにわん		豚 かつお節		大根 人参 長ねぎ ごぼう しいたけ	食塩相当量	2.9 g	
13	火	こくとうパン	○		黒糖パン		エネルギー	560 kcal	
		じゃがいもとウィンナーのチリソース		豚 ウィンナー	なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース	たんぱく質	19.4 g	
		ようふうサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン	脂質	27.4 g	
						食塩相当量	2.6 g		
14	水	ごはん	○		米		エネルギー	621 kcal	ていれいけん 定例研
		ポークカレー		豚	なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質	22.1 g	
		ビタミンサラダ			なたね油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 コーン	脂質	19.4 g	
		れいとうピーチ				もも	食塩相当量	1.9 g	
16	金	ごはん	○		米		エネルギー	534 kcal	ちばけん 千葉県 こんだて 6年生 こうがいがくしゅう 校外学習
		あじののりしおあげ		鰯 青のり	澱粉 なたね油		たんぱく質	22.2 g	
		ポテトサラダ			じゃが芋 エッグゲアマヨネーズ	人参 きゅうり	脂質	17.8 g	
		わかめとあぶらあげのみそじる		油揚げ わかめ 味噌 かつお節		人参 玉ねぎ 長ねぎ	食塩相当量	1.7 g	
19	月	ごはん	○		米		エネルギー	550 kcal	ちばけん 千葉県 こんだて 献立
		ぶたにくのカルピヤキ		豚	ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ なし	たんぱく質	23.3 g	
		フレンチサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり レモン 汁	脂質	22.8 g	
		はくさいスープ		鶏 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	食塩相当量	1.9 g	

● 歯と口の健康週間 ●

6/4～10は「歯と口の健康週間」です。いつも以上にしっかり噛むことを意識して食べましょう。

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし	
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳	牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	
20	火	ひじきごはん		鶏	米	人参	エネルギー 530 kcal
		さけのてりやき		鮭		生姜	たんぱく質 27.8 g
		キャベツのそくせきづけ		塩昆布		キャベツ きゅうり 人参	脂質 18.0 g
		だいこんとわかめのみそ汁		油揚げ 豆腐 かつお節 味噌 わかめ		人参 大根	食塩相当量 2.7 g
		ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン		ゼラチン	牛乳 砂糖	いちご	
21	水	やきぶたチャーハン		焼豚	米	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン	エネルギー 500 kcal
		ちゅうかきゅうり				きゅうり もやし	たんぱく質 20.0 g
		かきたまじる		鶏 豆腐 かつお節 卵	ごま油 澱粉	玉ねぎ 人参 えのき茸 小松菜	脂質 13.5 g
		さくらんぼ				さくらんぼ	食塩相当量 2.8 g
22	木	わかめごはん		わかめごはんの素	米		エネルギー 542 kcal
		だいこんとぶたにくのうまに		豚 かつお節	なたね油 砂糖 里芋 こんにやく	生姜 大根 人参 筍 枝豆	たんぱく質 20.2 g
		やさしいサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質 14.3 g
		こめこメープルマフィン		豆乳	米粉 砂糖		食塩相当量 2.7 g
23	金	スパゲッティめん			スパゲッティ		エネルギー 629 kcal
		なすのミートソース		豚	なたね油 米粉 砂糖	セロリー 人参 玉ねぎ なす にんにく 生姜 マッシュルーム トマト	たんぱく質 24.2 g
		さつまいもマヨサラダ			さつまいも エッグケア マヨネーズ	人参 きゅうり	脂質 20.9 g
		れいとうりんご				りんご	食塩相当量 1.6 g
26	月	スタミナごはん		豚	米	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく	エネルギー 540 kcal
		しゅうまい		豚	しゅうまいの皮(小麦) ごま油 砂糖	玉ねぎ しょうが	たんぱく質 20.3 g
		しらたまスープ		ベーコン	オリーブオイル 白玉	小松菜 もやし 人参 しめじ	脂質 14.9 g
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	食塩相当量 2.6 g
27	火	ごはん			米		エネルギー 531 kcal
		さけのちゃんちゃんやき		鮭 味噌	なたね油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参	たんぱく質 25.8 g
		すましじる		鶏 豆腐 かつお節	なたね油	人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	脂質 15.4 g
		れいとうパイナップル				パイナップル	食塩相当量 1.7 g
28	水	ごはん			米		エネルギー 638 kcal
		メンチカツ		豚	小麦粉 バン粉 なたね油	玉ねぎ	たんぱく質 25.5 g
		コーンサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質 24.8 g
		だいこんのみそじる		油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 かつお節		大根 長ねぎ	食塩相当量 2.3 g
29	木	ごはん			米		エネルギー 574 kcal
		ハヤシソース		豚	オリーブオイル	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマト	たんぱく質 21.3 g
		3しょくサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	脂質 17.2 g
		ミルクプリン			牛乳 砂糖		食塩相当量 2.3 g
30	金	ハムピラフ		ハム	米	玉ねぎ 人参 いんげん	エネルギー 546 kcal
		マーメレードチキン		鶏		マーメレード にんにく	たんぱく質 25.8 g
		かぶとベーコンのスープ		ベーコン	なたね油	しめじ 人参 コーン かぶ セロリー	脂質 18.4 g
		あじさいゼリー				ぶどうゼリー	食塩相当量 2.1 g



入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

調味料は記載されておりません。
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
ハム、ベーコン、ウインナー、焼豚、なるとなど、加工品も卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値

エネルギー	558 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	18.2 g
食塩相当量	2.2 g



給食だより 6月

6月は食育月間です。
給食は「生きた教材」と言われるように、給食から学ぶ事がたくさんあります。
しっかり食べ、新しい知識を身に付け、
身体も頭も成長させましょう！

歯を大切に、よく噛んで食べよう

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。



合言葉は「ひみこのはがーぜ」



イラスト・資料：©少年写真新聞社