

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
		やきししゃも		ししゃも			たんぱく質	27.8 g	
		きんぴら		豚	ごま油 こんにゃく 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 こんにゃく 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と噛むことを意識して食べましょう。

