

2024年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 ちようし		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
3	月	ハムピラフ	○	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参	エネルギー	537 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	25.9 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 かぶの葉 セロリー	脂質	18.2 g
		うめゼリー				梅ゼリー	食塩相当量	2.2 g
4	火	ごはん	○		米		エネルギー	538 kcal
		やしししゃも		ししゃも			たんぱく質	20.0 g
		くきわかめのきんぴら		ベーコン 茎わかめ	なたね油 こんにやく 砂糖	人参 ごぼう いんげん	脂質	16.5 g
		こんさいのみそしる		油揚げ 豆腐 かつお節 味噌		人参 ごぼう 大根	食塩相当量	2.3 g
		かみかみぶどうグミ			果汁グミぶどう			
5	水	シュガートースト	○		食パン マーガリン 砂糖		エネルギー	563 kcal
		ポークビーンズ		ベーコン 豚 大豆	なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ トマト	たんぱく質	18.9 g
		フレンチサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン	脂質	21.4 g
		オレンジゼリー				オレンジゼリー	食塩相当量	2.1 g
6	木	きつねごはん	○	油揚げ	米 砂糖	人参 筍	エネルギー	565 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	24.7 g
		わかめともやしすのもの		わかめ	砂糖	もやし きゅうり	脂質	16.8 g
		さわにわん		豚 かつお節	里芋	人参 長ねぎ ごぼう しいたけ 筍	食塩相当量	2.5 g
7	金	ごはん	○		米		エネルギー	517 kcal
		ぶたにくのアップルソース		豚	砂糖	生姜 りんご	たんぱく質	21.6 g
		いりどりサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質	18.5 g
		チンゲンサイのスープ		鶏 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ きくらげ 筍 チンゲン菜	食塩相当量	2.4 g
10	月	ごはん	○		米		エネルギー	588 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	29.4 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	18.9 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	2.1 g
		うめパリッシュ		小魚	砂糖	梅		
11	火	きつねうどん	○	鶏 油揚げ かつお節	うどん 砂糖	人参 長ねぎ 小松菜	エネルギー	502 kcal
		わふうサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	たんぱく質	19.5 g
		だいがくいも			さつま芋 なたね油 水あめ 砂糖		脂質	17.5 g
		食塩相当量	1.4 g					
12	水	ごはん	○		米		エネルギー	568 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 トマト	たんぱく質	20.7 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	15.2 g
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	食塩相当量	2.4 g
13	木	ごはん	○		米		エネルギー	524 kcal
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質	27.5 g
		こまつなのからしあえ			砂糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質	12.0 g
		けんちんじる		鶏 油揚げ 豆腐 かつお節	なたね油 里芋 こんにやく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	食塩相当量	1.7 g
		バナナ			バナナ			
14	金	ひじきごはん	○	鶏 ひじき 油揚げ	米 なたね油 砂糖	人参 いんげん	エネルギー	506 kcal
		スズキのしおやき		すずき			たんぱく質	26.5 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	14.3 g
		とうふとさといものみそしる		豆腐 かつお節 味噌	里芋	人参 長ねぎ えのき草 小松菜	食塩相当量	2.2 g
		ひとくち いちごぎゆうにゅ うプリン		牛乳	砂糖	いちご		
17	月	ごはん	○		米		エネルギー	521 kcal
		チキンカレー		鶏	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	18.0 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 玉ねぎ	脂質	12.6 g
		れいとうピーチ				白桃	食塩相当量	2.2 g
18	火	ごはん	○		米		エネルギー	559 kcal
		アジののりしおあげ		鰯 青のり	澱粉 大豆油		たんぱく質	23.9 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	19.1 g
		あさりときりぼしだいこ んのみそしる		あさり 味噌 かつお節		人参 キャベツ ほうれん草 えのき草 切干大根	食塩相当量	1.8 g

かみかみ
こんだて
献立
は ち
歯と口の
けんこうしゅうかん
健康週間

ていれいけん
定例研

ちばけん
千葉県
こんだて
献立

ちばけん
千葉県
こんだて
献立
6月15日は
ちば けんみん ひ
千葉県民の日

2024年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 ちようし	
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)	
19	水	スタミナごはん	○	豚	米 なたね油	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく きくらげ	エネルギー 527 kcal
		しゅうまい		しゅうまい		たんぱく質 23.3 g	
		しらたまスープ		鶏 かつお節	白玉	人参 大根 ほうれん草 しいたけ	脂質 14.8 g
		かたぬきシアチーズいちご		レアチーズ	いちご	食塩相当量 1.8 g	
20	木	ごはん	○		米		エネルギー 514 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 ビーマン 人参	たんぱく質 27.4 g
		すましじる		鶏 豆腐 なたと かつお節		人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	脂質 12.6 g
		れいとうパイナップル				パイナップル	食塩相当量 2.1 g
21	金	ブランコッパン	○		ブランコッパン		エネルギー 526 kcal
		ひよこサラダ		ひよこ豆	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン	たんぱく質 22.8 g
		クリームシチュー		ウインナー 鶏 豆乳	なたね油 じゃが芋	人参 セロリー 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー	脂質 18.9 g
		りんご				りんご	食塩相当量 2.6 g
24	月	ごはん	○		米		エネルギー 578 kcal
		マーボー豆腐		豚 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 濃粉 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 23.1 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 2.3 g
25	火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米		エネルギー 530 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 こんにゃく	生姜 大根 人参 筍 枝豆	たんぱく質 20.7 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 玉ねぎ	脂質 12.9 g
		こめこメープルマフィン		豆乳	米粉 砂糖 メープルシロップ		食塩相当量 2.4 g
26	水	やきぶたチャーハン	○	焼き豚	米 なたね油	玉ねぎ 人参 長ねぎ ビーマン	エネルギー 505 kcal
		ハンサンスー			マロニー 砂糖 ごま油 なたね油	人参 きゅうり もやし	たんぱく質 21.1 g
		かきたまじる		鶏 豆腐 かつお節 卵	濃粉	玉ねぎ 人参 えのき茸 小松菜	脂質 13.4 g
		さくらんぼ				さくらんぼ	食塩相当量 2.7 g
27	木	スパゲッティめん	○		スパゲッティ		エネルギー 609 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 生姜 にんにく マッシュルーム トマト	たんぱく質 24.1 g
		さつま芋マヨサラダ			さつま芋 エッグゲアマヨネーズ	人参 きゅうり	脂質 20.0 g
		れいとうりんご				りんご	食塩相当量 1.6 g
28	金	ごはん	○		米		エネルギー 546 kcal
		さばのカレーやき		鯖			たんぱく質 27.4 g
		なっとうあえ		納豆		人参 キャベツ 小松菜	脂質 19.7 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 2.1 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、なたなど、加工品は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	541 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	16.6 g
食塩相当量	2.2 g

■本となかよし給食■ 読書週間には、図書委員会が紹介した本に出てくる料理をアレンジして給食に出します。

「からすのパンやさん(かこさとし)」：ブランコッパン

「ちいさいももちちゃん おいしいものすきなくまさん(松谷みよこ・文 中谷千代子・絵)」：クリームシチュー

給食だより 6月



6月の食育目標 歯を大切によく噛んで食べよう!

よく噛んで食べ、食べものを小さくすると、飲み込みやすくなり、詰まらせずに食べることができます。



よく噛むといいことの合言葉は「ひみこのはがーぜ」です。

- ひ：肥満防止
- み：味覚の発達
- こ：言葉の発音しっかり
- の：脳の発達
- は：歯の病気予防
- が：ガン予防
- い：胃腸快調
- ぜ：全力投球

太りにくくなる、味を感じやすくなる、口の筋肉がつきはきり話せるようになる、虫歯やガンと闘う唾液がよく出る、ものが小さくなると消化しやすくなる、歯を食いしばって強い力を出すことができる。