

# 2025年6月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの(赤)	ねつちから 热や力になるもの(黄)	からだちょうし 体の調子をととの整えるもの(緑)	
2月		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	ささげ 鶏 豆腐	米 もち米 濃粉 なたね油 砂糖 大根 人参 ゆず 長ねぎ 大根 しめじ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
		せきはん	そうちつきねんび 創立記念日 こんだて 献立			
		とりのからあげ				
		こうはくなます				
3月		なるとすましる				
		ごはん				
		とりにくのハニーマスター豆やき				
		フレンチサラダ				
4月		はくさいスープ	はくち 歯と口の健康週間 (4日～10日)			
		かたぬきレアチーズいちご				
		ごはん				
		やきししゃも				
5月		くきわかめのきんぴら	わんせい 6年生 校外学習			
		こんさいのみぞしる				
		かみかみぶどうグミ				
		さわにわん				
6月		きつねごはん	がつ よっか とおか 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」			
		いかのかりんあげ				
		わかめともやしのすのもの				
		さわにわん				
7月		ラーメン	かく た じぶん はよく噛んで食べ、自分の歯を丈夫にしていきましょう。			
		みそラーメンのぐ				
		チャーシューナムル				
		オレンジゼリー				
8月		ハムピラフ	かから た もの カム力をつける食べ物			
		マーマレードチキン				
		かぶとベーコンのスープ				
		うめゼリー				
9月		スタミナごはん	するめ キャベツ にんじん ごぼう			
		しゅうまい				
		しらたまスープ				
		ひとくちようなしぜリー				
10月		ごはん	アーモンド 干しづどう 豚肉(ヒレ) 牛肉(モモ)			
		チキンカレー				
		ビタミンサラダ				
		れいとうりんご				
11月		ブランコッペパン	じょもくせん いおおやさい かいそう 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、するめや干しづどうなどの干物が、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、口の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。			
		ひよこサラダ				
		★クリームシチュー				
		オレンジ				
12月		ひじきごはん	ちばけんみん ひ千葉県民の日 (15日) 献立			
		ボラのあずまに				
		キャベツのそくせきづけ				
		とうふとさといものみぞしる				
13月		ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	わしょく ひ和食の日			
		ごはん				
		とりのてりやき				
		こまつなのからしあえ				
14月		けんちんじる	★おはなし 給食★			
		バナナ				
		スパゲッティめん				
		★アッラ・ポロネーゼ(ぐ)				
15月		さつまいもマヨサラダ	ちばけんさん しょくさい 千葉県産の食材を食べて「千産千消」を感じましょう！			
		さくらんぼ				

★おはなし給食★ 図書委員会が選んだ本の中から出てくる食べものが給食で出ます。

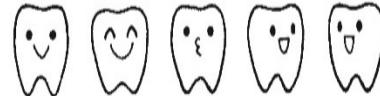
「ルドルフとイッパイアッテナ(斎藤洋・作 杉浦範茂・絵)」

ねこのルドルフは、偶然着いた町で、イッパイアッテナに出会います。一緒に過ごしていく中で2匹の反情や成長を感じられる物語です。「クリームシチュー」が出来ますが、2匹はどこからもらったのでしょうか?

「こまつさんのスパゲッティ(寺村輝夫・作 岡本颯子・絵)」

こまつさんは家でスパゲッティを作っているうちに、不思議な世界に迷い込みます。その世界の中でこまつさんはスパゲッティを作ることに。どんな料理を作ったのでしょうか?給食では、こまつさんが現実世界で作った「スパゲッティ・アッラ・ポロネーゼ」を出します。

給食だより 6月



6月の食育目標 齒を大切によく噛んで食べよう!

よく噛んで食べるといいことの合言葉は

「ひみこのはがいーゼ」です。

ひ：肥満防止

み：味覚の発達

こ：言葉の発音しっかり

は：はつたつ

よ：よぼう

う：うぼう

が：がん予防

ぜ：ぜんりょくとうきゅう

※お伝えする情報が多いため、献立表部分が小さくなっています。ご了承ください。

ゆっくりよくかんで食べよう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」  
よく噛んで食べ、自分の歯を丈夫にしていきましょう。



6月15日は「千葉県民の日」

ちばけんさん しょくさい 千葉県産の食材を食べて「千産千消」を感じましょう！

がつこのかはつか どくしょしゅうかん 6月9日～20日は「読書週間」  
皆さんも食べものが出てくる本を探してみましょう！

# 2025年6月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの(赤)	ねつちから 热や力になるもの(黄)	からだちようし 体の調子をととの整えるもの(緑)	
18	水	わかめごはん	わかめごはんの素 豚かつお節 豆乳	米		エネルギー 529 kcal
		だいこんとふたにくのうまにやさいサラダ		なたね油 里芋 こんにゃく砂糖 オリーブオイル 砂糖	生姜 大根 人参 箸枝豆 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	たんぱく質 20.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.1 g
		こめこめーブルマフィン		米粉 砂糖		
19	木	ごはん	鰯 青のり じやが芋 エッグケアマヨネーズ あさり味噌かつお節	米		エネルギー 550 kcal
		アジののりしおあげ		澱粉 なたね油	人参 きゅうり	たんぱく質 23.9 g 脂質 18.2 g
		ポテトサラダ		じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	人参 きゅうり 人参 キャベツ ほうれん草 えのき茸 切干大根	食塩相当量 1.8 g
20	金	ごはん	豚 オリーブオイル オリーブオイル 砂糖	米		エネルギー 571 kcal
		ハヤシソース		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 20.6 g
		3しょくサラダ		砂糖	キッペツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	脂質 16.3 g
23	月	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー		食塩相当量 2.6 g
		ごはん	鮭 味噌 鶏 豆腐 なるとかつお節	米		エネルギー 512 kcal
		さけのちゃんちゃんやきすまじる		なたね油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参	たんぱく質 27.2 g
24	火	れいとうパイン		鶏 豆腐	えのき茸 長ねぎ 小松菜	脂質 12.5 g
		ごはん	豚 オリーブオイル 鶏 豆腐	バイン		食塩相当量 1.9 g
		ぶたにくのアップルソース		米		エネルギー 515 kcal
25	水	いろどりサラダ		砂糖	生姜 りんご	たんぱく質 21.2 g
		ちゅうかスープ		オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質 18.3 g
		レモンシュガートースト		ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	食塩相当量 2.2 g
26	木	ポークピーンズ	ペーコン 豚 大豆	食パン マーガリン 砂糖	レモン	エネルギー 576 kcal
		フレンチサラダ		なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ トマトトマトベースト	たんぱく質 19.0 g
		りんごゼリー		なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	脂質 22.2 g
27	金	ごはん	鶏 豚 豆腐 味噌 かつお節 小魚	米		エネルギー 584 kcal
		ピリッとジャン		澱粉 なたね油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜	たんぱく質 29.2 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 18.7 g
30	月	とんじる		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 1.9 g
		うめパリッシュ(こざかな)		砂糖		
		やきぶたチャーハン		梅		
27	金	バンサンスー	焼き豚 マロニエ 砂糖 ごま油 なたね油 鶏 豆腐 かつお節 卵	米 なたね油	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン	エネルギー 509 kcal
		かきたまじる		マロニエ 砂糖 ごま油 なたね油	人参 きゅうり もやし	たんぱく質 22.4 g
		れいとうピーチ		澱粉	玉ねぎ 人参 えのき茸 小松菜	脂質 13.9 g
30	月	ごはん	鶏 鯖 納豆 生揚げ かつお節 味噌	白桃		食塩相当量 2.9 g
		さばのカレー やきなまあげのみそしる		米		エネルギー 544 kcal
		なつとうあえ				たんぱく質 27.2 g
		なまあげのみそしる				エネルギー 544 kcal

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。

栄養価は当日の調整によって多少変わることがあります。(使用量の変更による塩分の増減等)

調味料は記載されておりません。

ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

\*連続5日以上給食を食べない場合、給食停止が可能です。停止の4日前までにご連絡ください。

※お伝えする情報が多いため、献立表部分が小さくなっています。ご了承ください。

## わしょくひ 和食の日

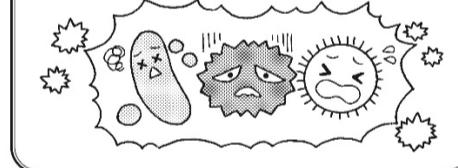
いちかわしきじゅみょうにほんいち  
市川市では健康寿命日本一  
をめざし、食育にも力を入れ  
ています。  
今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えます。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、がっこううしょくなかわしょくぶんか学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思います。



## 食中毒予防の3原則

さうせんせいじゆうしきじゅうぐくふせき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。



### 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、知識、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ができます。

～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. 食べ物やつくる人の感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第1次食育推進基本計画」

## しらせお

### 【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県産のお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかけており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいよう、よろしくお願いします。



いちかわしょうがっこう  
市川小学校の  
ホームページへの  
リンクです。

しゃしん  
写真のため、  
見えにくいことがあります。  
ご了承ください。