

2025年6月 きゅうしょくよていにんだてひょう

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		
		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)		
2	月	せきはん とりのからあげ こうはくなます なるとすましじる	○	ささげ 鶏	米 もち米 澱粉 なたね油		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	そうりつきねんぴ 創立記念日 こんだて 献立
3	火	ごはん とりにくのハニーマスタードやき フレンチサラダ はくさいスープ かたぬぎシアチーズいちご	○		米 はちみつ なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり レモン 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 いちご	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g	
4	水	ごはん やきししゃも くさわかめのきんぴら こんさいのみそしる かみかみぶどうグミ	○	ししゃも ベーコン 茎わかめ 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌	米 なたね油 こんにやく 砂糖 果汁グミぶどう		エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g	は ぐち 歯と口の けんこうしゅうかん 健康週間 よつか とおか (4日～10日)
5	木	きつねごはん 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	○	油揚げ いか わかめ 豚 かつお節	米 なたね油 砂糖 砂糖 澱粉 なたね油 砂糖 里芋	人参 筍 生姜 もやし きゅうり 人参 長ねぎ ごぼう しいたけ 筍	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g	ねんせい 6年生 校外学習
6	金	ラーメン みそラーメンのぐ チャーシューナムル オレンジゼリー	○	豚 味噌 焼き豚	ラーメン なたね油 砂糖 ごま油 なたね油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし キャベツ しなちく 人参 もやし キャベツ 小松菜 オレンジゼリー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g	
9	月	ハムピラフ 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	○	ハム 鶏 ベーコン	米 なたね油 なたね油 なたね油	玉ねぎ 人参 マーマレード にんにく しめじ 人参 コーン かぶ セロリー 梅ゼリー	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g	
10	火	スタミナごはん しゅうまい しらたまスープ ひとくちようなしゼリー	○	豚 しゅうまい 鶏 かつお節	米 なたね油 白玉	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく きくらげ 人参 大根 ほうれん草 しいたけ 洋梨ゼリー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.7 g	
11	水	ごはん チキンカレー ビタミンサラダ れいとうりんご	○	鶏 鶏	米 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ りんご	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.2 g	ていれいけん 定例研
12	木	ブランコッパン ひよこサラダ ★クリームシチュー オレンジ	○	ひよこ豆 ウインナー 鶏 豆乳	ブランコッパン (胚芽パン) なたね油 砂糖 なたね油 じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり コーン 人参 セロリー 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー オレンジ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g	★おはなし きゅうしょく 給食★
13	金	ひじきごはん 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そしる ひとくちいちごぎょうにゅうプリン	○	鶏 ひじき 油揚げ ぼら 塩昆布 豆腐 かつお節 味噌 牛乳	米 なたね油 砂糖 澱粉 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 里芋 砂糖	人参 いんげん キャベツ なたね油 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 人参 長ねぎ えのき茸 小松菜 いちご	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g	ちばけんみん ひ 千葉県民の日 (15日) こんだて 献立
16	月	ごはん とりのてりやき こまつなのからしあえ けんちんじる バナナ	○	鶏 鶏 鶏 油揚げ 豆腐 かつお節	米 砂糖 なたね油 里芋 こんにやく	生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参 人参 大根 ごぼう 長ねぎ バナナ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.7 g	わしよく ひ 和食の日
17	火	スパゲッティめん ★アッラ・ポロネーゼ (ぐ) さつまいもマヨサラダ さくらんぼ	○	豚 さつまいも エッグケアマヨネーズ	スパゲッティ なたね油 砂糖 さつまいも エッグケアマヨネーズ	セロリー にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト トマトペースト 人参 きゅうり さくらんぼ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g	★おはなし きゅうしょく 給食★

※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！



はやく  
早食いは、かむ回数が少なくなり、  
まんぷくかん  
満腹感が得られない食べ方です。これ  
では食べ過ぎてしまいがちです。時間  
に余裕を持って、ゆっくりよくかんで  
食べるように心がけましょう。また、  
ひとくち  
一口の量を減らすと、全体の食事時間  
やかむ回数が増えるといわれています。

がっ よつか とおか  
6月4日～10日は  
は ぐち けんこうしゅうかん  
「歯と口の健康週間」  
よくかんで食べ、自分の歯を  
じょうぶ  
丈夫にしていきましょう。

ちから た もの  
がむ力をつける食べ物



よくもつせん い おお や さい かいそう きんせん い  
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や食事や間食に取り入れ  
て、かむ力をつけましょう。

がっ にち  
6月15日は  
ちばけんみん ひ  
「千葉県民の日」

ちばけん さん しょうがい た  
千葉県産の食材を食べて  
ち さん ちしょう かん  
「千産千消」を感じましょう！

★おはなし給食★ 図書委員会が選んだ本の中に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 (斉藤洋・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匹の友情や成長を感じられる物語です。「クリームシチュー」が出てきますが、2匹はどこからもらったのでしょうか？

「こまったさんのスパゲッティ (寺村輝夫・作 岡本颯子・絵)」

こまった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った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、こまった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 歯を大切にゆっくりよくかんで食べよう！

よくかんで食べるということの合言葉は

「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：がん予防  
い：胃腸快調 ぜ：全力投球

2025年6月 きゅうしょくよていにんだてひょう

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		
		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)		
18	水	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米		エネルギー	529 kcal
		だいこんとぶたにくのうまに		豚 かつお節	なたね油 里芋 こんにやく 砂糖	生姜 大根 人参 筍 枝豆	たんぱく質	20.6 g
		やさいサラダ			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		食塩相当量	2.1 g
19	木	ごはん	○		米		エネルギー	550 kcal
		アジののりしおあげ		鰯 青のり	澱粉 なたね油		たんぱく質	23.9 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	脂質	18.2 g
		あさりとときほ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 えのき茸 切干大根	食塩相当量	1.8 g
20	金	ごはん	○		米		エネルギー	571 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	20.6 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	16.3 g
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	食塩相当量	2.6 g
23	月	ごはん	○		米		エネルギー	512 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	27.2 g
		すましじる		鶏 豆腐 なんと かつお節		人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	脂質	12.5 g
		れいとうパン				パン	食塩相当量	1.9 g
24	火	ごはん	○		米		エネルギー	515 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	21.2 g
		いろどりサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質	18.3 g
		ちゅうかスープ		鶏 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	食塩相当量	2.2 g
25	水	レモンシュガートースト	○		食パン マーガリン 砂糖	レモン	エネルギー	576 kcal
		ボークビーンズ		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 トマトペースト	たんぱく質	19.0 g
		フレンチサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	脂質	22.2 g
		りんごゼリー				りんごゼリー	食塩相当量	2.1 g
26	木	ごはん	○		米		エネルギー	584 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	29.2 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
		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	1.9 g
27	金	うめパリッシュ (こざかな)	○	小魚	砂糖	梅		
		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	509 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	22.4 g
		かきたまじる		鶏 豆腐 かつお節 卵	澱粉	玉ねぎ 人参 えのき茸 小松菜	脂質	13.9 g
30	月	れいとうピーチ	○			白桃	食塩相当量	2.9 g
		ごはん			米		エネルギー	544 kcal
		さばのカレーやき		鯖			たんぱく質	27.2 g
		なっとうあえ		納豆		人参 キャベツ 小松菜	脂質	19.7 g
		なまあげのみそしる	○	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	1.9 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。 栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(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。	栄養価の月平均値		
	エネルギー	536 kcal	
	たんぱく質	23.4 g	
	脂質	16.4 g	
	食塩相当量	2.1 g	

※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。

和食の日

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、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ひます。

食中毒を予防しよう

つけない  
増やさない  
やっつける

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。

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、徳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」～

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 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1次食育推進基本計画」

お知らせ

【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っており、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ひます。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いしす。

きゅうしょく しょうかい  
給食レシピ紹介！

焼肉サラダ

たこきゅうり

みそポテト・豚丼

麻婆豆腐

ヤンニョムチキン

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。

資料・イラスト: ©少年写真新聞社