

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国分小学校

日	曜日	牛乳	こんだて			血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	ひとこと
			しゅしょく	おかず(主菜)	おかず(副菜)					
2	月	○	むぎごはん				米、麦		エネルギー 630 kcal	色とりどりのあじさいに見立てたゼリーです
			だいずとみつばのかきあげ			大豆	ごま、小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、糸みつば	たんばく質 22.0 g	
			わかめいりかきたまじる			豚肉、わかめ、卵	でん粉	もやし、筍、人参、えのきたけ	脂質 15.6 g	
			あじさいゼリー				ナタデココ、密豆、ゼリー	みかん、桃、パイナップル	食塩相当量 2.2 g	
3	火	○	コーンちゃめし				米	コーン	エネルギー 568 kcal	★旬を味わう★ 1年生がさやむきしたそら豆です
			おあげさんのピザ			油揚げ、チーズ	ごま	長ねぎ	たんばく質 24.9 g	
			そらまめ					そら豆	脂質 21.7 g	
			はくさいとくわかめのスープ			豆腐、ベーコン、茎わかめ		もやし、白菜、えのきたけ、人参	食塩相当量 2.1 g	
4	水	○	ミートスパゲティ			豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	スパゲティ、バター、砂糖、デミグラスソース	人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、セロリ、トマト	エネルギー 599 kcal	今日の かみかみ食材  【ラスク】
			ひじきとツナのピリッとサラダ			ひじき、ツナ	砂糖、油、ラー油	人参、キャベツ	たんばく質 24.0 g	
			かみかみハニーレモンラスク				フランスパン、バター、はちみつ、砂糖	レモン	脂質 19.7 g	
									食塩相当量 2.3 g	
5	木	○	ごはん				米		エネルギー 566 kcal	今日の かみかみ食材  【かたくちいわし】
			かみかみふりかけ			かたくちいわし、かつお節、塩昆布	砂糖		たんばく質 29.6 g	
			ピーマンのにくづめ			豚肉、鶏肉、大豆	でん粉、米パン粉、砂糖	ピーマン、玉ねぎ	脂質 13.5 g	
			やさいたつぷりみそしる			豚肉、みそ	さつまいも	白菜、長ねぎ、人参、小松菜	食塩相当量 1.9 g	
6	金	○	むぎごはん				米、麦		エネルギー 555 kcal	今日の かみかみ食材  【たくあん】
			キムタクどんのぐ			豚肉、みそ	油、白滝、ごま油、ごま、でん粉	キムチ、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、たくあん、白菜	たんばく質 22.4 g	
			ごもくスープ			鶏肉	ごま油、でん粉	もやし、人参、筍、ほうれん草	脂質 14.8 g	
			バナナ					バナナ	食塩相当量 2.4 g	
9	月	○	むぎごはん				米、麦		エネルギー 669 kcal	今日の かみかみ食材  【白玉】
			さんしょくどんのぐ			豚肉、鶏肉、大豆、卵	油、砂糖、ごま油	生姜、ほうれん草	たんばく質 30.8 g	
			キャベツのみそしる			わかめ、みそ		人参、キャベツ、えのきたけ、もやし	脂質 22.4 g	
			しらたまきなこ			きなこ	白玉、砂糖		食塩相当量 2.0 g	
10	火	○	ごはん				米		エネルギー 592 kcal	今日の かみかみ食材  【ししやも】
			ししやものいそべあげ			ししやも、青のり	小麦粉、油		たんばく質 28.9 g	
			ねぎダレきゅうり				砂糖、ごま油	きゅうり、人参、長ねぎ	脂質 20.7 g	
			どてにふうにくどうふ			豚肉、豆腐、みそ	白滝、砂糖	干し椎茸、玉ねぎ、人参、長ねぎ	食塩相当量 2.0 g	
11	水	ジョア	むぎごはん				米、麦		エネルギー 580 kcal	かぶなどの野菜がたっぷり入ったポトフです
			ハッシュドポーク			豚肉、生クリーム	小麦粉、バター、油、デミグラスソース	玉ねぎ、マッシュルーム、トマト	たんばく質 25.3 g	
			かぶのポトフ			生揚げ、鶏肉	油	かぶ、キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく	脂質 14.4 g	
									食塩相当量 2.2 g	
12	木	○	むぎごはん				米、麦		エネルギー 597 kcal	ねぎとにんにくの風味が決め手のソースです
			とりにくのねぎソース			鶏肉	でん粉、油、砂糖	生姜、長ねぎ、にんにく	たんばく質 25.5 g	
			いそかあえ			ツナ、のり		ほうれん草、もやし、人参	脂質 20.1 g	
			はっぽうみそしる			豚肉、豆腐、みそ	じゃがいも、麩	人参、大根、ごぼう	食塩相当量 1.8 g	
13	金	○	ちばチャーハン			焼き豚	米、ラード	人参、長ねぎ、菜の花、枝豆	エネルギー 610 kcal	★県民の日★ 6月16日は千葉県民の日です 千葉県の特産品をたくさんつかいます
			ちゅうかオムレツ			鶏肉、卵	油、ごま油、砂糖	玉ねぎ、にら	たんばく質 27.6 g	
			はるさめスープ			ベーコン、豆腐	春雨、ごま油	人参、白菜、小松菜	脂質 22.7 g	
			ひとくちようなしゼリー					ひとくち洋なしゼリー	食塩相当量 2.7 g	

★歯と口の健康習慣★6／4と10よく噛むことを心がけましょう

日	曜 日	牛 乳	こんだて		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	ひとこと
			しゅしょく デザート	おかず(主菜) おかず(副菜)					
16	月	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 625 kcal	★旬を味わう★ 季節の果物 「メロン」を味 わいましょう
			おやこどんのぐ		鶏肉、卵	砂糖、くず粉	玉ねぎ、人参、糸みつば	たんばく質 30.2 g	
			すましじる		豆腐、なると		大根、人参、えのきたけ、長 ねぎ、小松菜	脂質 20.4 g	
			メロン				メロン	食塩相当量 2.2 g	
17	火	○	ごはん			米		エネルギー 553 kcal	カルシウムや 鉄分たっぷりの 高野豆腐の おかずです
			こうやどうふのびりからそぼろあんかけ		高野豆腐、鶏肉、みそ	でん粉、油、砂糖		たんばく質 23.5 g	
			ごまマヨあえ			ごま、マヨネーズ(卵なし)	人参、小松菜、キャベツ、 コーン、えのきたけ	脂質 19.9 g	
			もやしのぐだくさんじる		豚肉	こんにゃく	もやし、干し椎茸、人参、長 ねぎ、ほうれん草	食塩相当量 1.8 g	
18	水	○	コッペパン			コッペパン		エネルギー 606 kcal	コーンをまぶし て鹿の模様 のような肉団 子です
			チョコクリーム			チョコクリーム		たんばく質 26.8 g	
			コーンのかのこむし		豚肉、鶏肉、豆腐、大豆、ひ じき	米パン粉、でん粉、砂糖	玉ねぎ、生姜、人参、コーン	脂質 23.6 g	
			ポークビーンズ		大豆、豚肉	じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、トマト、にんに く、生姜	食塩相当量 1.8 g	
19	木	○	とりめし		鶏肉、油揚げ	米、もち米、油、白滝、砂糖	ごぼう、人参、小松菜	エネルギー 565 kcal	★郷土料理★ 「とりめし」は 大分県の郷土 料理です
			たらのマヨネーズやき		たら	マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、ぶなしめじ、えのき たけ	たんばく質 27.8 g	
			とうふのみそしる		豆腐、わかめ、みそ		もやし、人参、玉ねぎ	脂質 23.8 g	
								食塩相当量 2.8 g	
20	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 633 kcal	「畑の肉」と言 われる大豆の 入ったサラダ です
			コーンキーマカレー		豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	油、じゃがいも、カレールウ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人 参、コーン	たんばく質 24.1 g	
			まめサラダ		大豆	砂糖、油	キャベツ、人参、枝豆、玉ねぎ	脂質 20.5 g	
			ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン			ひとくちいちご牛乳プリン		食塩相当量 2.1 g	
23	月	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 647 kcal	色とりどりの野 菜を使って目 でも楽しい献 立です
			チキンとやさいのあまからどんのぐ		鶏肉	でん粉、じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、ピーマン	たんばく質 23.0 g	
			わかめともやしのスープ		わかめ、豚肉	油、ごま油	もやし、人参、小松菜	脂質 23.8 g	
			カフェオレゼリー		アガー、牛乳、生クリーム	砂糖		食塩相当量 2.0 g	
24	火	○	ごはん			米		エネルギー 581 kcal	★和食の日★ だしの味を生 かした和食を 味わいましょう
			さけのしおやき		鮭			たんばく質 29.6 g	
			こまつなのおかかあえ		かつお節、茎わかめ		コーン、人参、もやし、小松菜	脂質 21.3 g	
			だいこんとなまあげのそぼろに		生揚げ、鶏肉、大豆	砂糖、でん粉	大根、人参、玉ねぎ、ごぼ う、ぶなしめじ、いんげん	食塩相当量 2.2 g	
25	水	○	ホットロールパン		チーズ、ウインナー	食パン		エネルギー 580 kcal	チーズとウイン ナーを食パン でくるくる巻 きます
			こんにゃくサラダ		わかめ、ツナ	こんにゃく、砂糖、油、ごま	きゅうり、人参、小松菜	たんばく質 27.1 g	
			こめこうにゅうコーンスープ		ベーコン、鶏肉、豆乳、白い んげん豆	油、じゃがいも、米粉	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	脂質 29.8 g	
								食塩相当量 3.1 g	
26	木	○	ガーリックライス		ベーコン	米、オリーブ油、バター	にんにく、パセリ	エネルギー 614 kcal	コロッケに星 型チーズが隠 れています
			かぼちゃチーズコロッケ		ツナ、チーズ、スキムミルク	バター、小麦粉、パン粉、油	かぼちゃ、玉ねぎ	たんばく質 22.6 g	
			ABCスープ		鶏肉	じゃがいも、マカロニ	人参、玉ねぎ、コーン、小松菜	脂質 17.6 g	
			ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 2.5 g	
27	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 627 kcal	人気メニュー のみそポテト です
			きのこのどんのぐ		豚肉、ちくわ、生揚げ	油、ごま油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、人参、にら、筍、えの きたけ、ぶなしめじ、干し椎茸	たんばく質 23.8 g	
			みそポテト		みそ、青のり	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖		脂質 20.3 g	
			うずらたまごとトマトのスープ		うずら卵、鶏肉		もやし、キャベツ、玉ねぎ、ト マト、小松菜	食塩相当量 2.4 g	

# 給食だより 6月

## 窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

<p>◎よくかんで食べる</p>	<p>◎よい姿勢で食べる</p>	<p>◎一口量を少なく</p>
<p>×食べながら話さない</p>	<p>×驚かせない</p>	<p>×早食いをしない</p>

食べる時 気をつけよう 窒息を起こしやすい食品

<p>丸くてつるつとしているもの</p> <p>ミニトマト      ぶどう</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>パン      ごはん</p>
<p>うずらの卵</p>	<p>もち</p>

よくかんで 細かくしよう！

よくかむと食べ物が細かくなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。



国分小ホームページから毎日の給食を見ることができます。ご家庭での食育の話題のひとつとして、ぜひご覧ください。

市川市立国分小学校



### 和食の日について

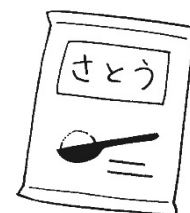
市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。

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。

6月は24日が「和食の日」です。鮭の塩焼きや大根と生揚げのそぼろ煮の献立です。素材の味やだしのうまみを楽しみましょう。

### クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい？

- ① 半年
- ② 1年
- ③ 賞味期限の表示はない

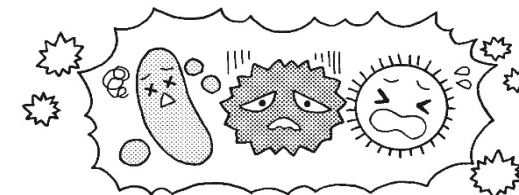


賞味期限の表示義務がありません。砂糖は長期保存しても変質しないため、賞味期限の表示はないのです。

### 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。



◎5月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…千葉県	牛乳…千葉県船橋市	豚肉…千葉県	鶏肉…岩手県・宮崎県
甘夏…熊本県	にんにく…青森県	生姜…高知県	青ピーマン…高知県
パプリカ…茨城県	玉ねぎ…北海道	人参…徳島県	もやし…栃木県
小松菜…千葉県船橋市	大根…千葉県銚子市	里芋…埼玉県	長ねぎ…茨城県
じゃがいも…鹿児島県	ほうれん草…千葉県香取市	キャベツ…茨城県	かぶ…千葉県香取市
えのきたけ…長野県	たら…ロシア	グリーンピース…鹿児島県	ごぼう…青森県
いか…ペルー	白菜…茨城県	きゅうり…埼玉県	にら…茨城県
さつまいも…千葉県香取市	ししゃも…アイスランド	河内晩柑…愛媛県	れんこん…茨城県
豚レバー…千葉県・茨城県	冷凍みかん…和歌山県		