

6月 きゅうしょくよていにんだてひょう

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
			だいす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	たんぱく質 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、パイン	食塩相当量 2.2 g		
3	火	○	コーンちやめし		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	たんぱく質 24.9 g		
			そらめ		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	○	ミートスペゲティ	豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	スペゲティ、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	たんぱく質 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		たんぱく質 29.6 g		
			ピーマンにくづめ	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		
			やさいたっぷりみそしる	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、白滷、ごま油、ごま、でん粉	キムチ、人参、玉ねぎ、にら、にんにく、生姜、たくあん、白菜	たんぱく質 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	たんぱく質 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【ししゃも】	
			ししゃものいそべあげ	ししゃも、青のり	小麦粉、油		たんぱく質 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	白滷、砂糖	干し椎茸、玉ねぎ、人参、長ねぎ	食塩相当量 2.0 g		
11	水	○	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ボトブです	
			ハツシュドポーク	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	たんぱく質 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	たんぱく質 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、麸	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15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	たんぱく質 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		
			ひとくちようなしぜりー		ひとくち洋なしぜりー		食塩相当量 2.7 g		

★歯と口の健康習慣★
6／4～10
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 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	たんぱく質 30.2 g	
			すまじる	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
			ごまマヨあえ	高野豆腐、鶏肉、みそ	でん粉、油、砂糖		たんぱく質 23.5 g	
			もやしのぐだくさんじる	豚肉	こんにゃく	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、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		たんぱく質 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	
			ポークピーンズ	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、白滷、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	たんぱく質 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	「煙の肉」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	たんぱく質 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	たんぱく質 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</td	

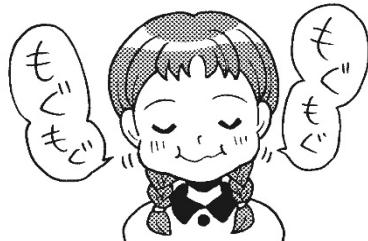
給食だより 6月

ちっそく ふせ あんぜん た

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、よくかます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、次のこと気につけましょう。

◎よくかんで食べる



×食べながら話さない



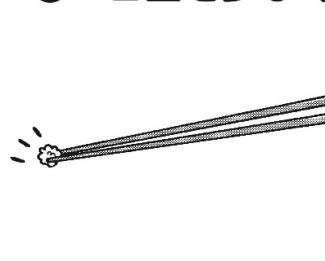
◎よい姿勢で食べる



×驚かせない



◎一口量を少なく

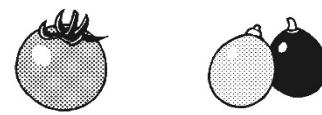


×早食いをしない



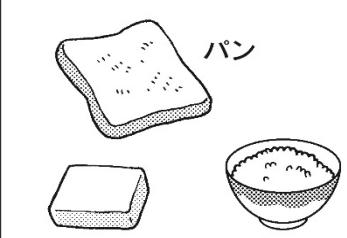
食べる時 気をつけよう 窒息を起こしやすい食品

まるくてつるつと
しているもの



ミニトマト

ねんちやくせいの高いもの
唾液を吸収しやすいもの



もち

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

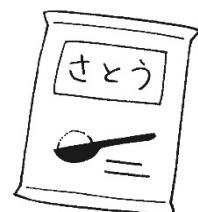
市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。

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います。

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
- ②1年
- ③賞味期限の表示はない

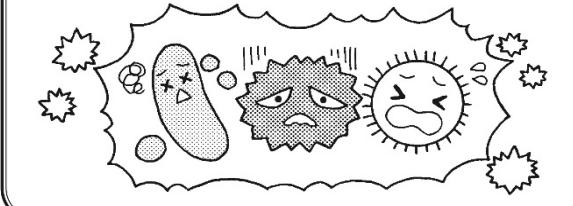


● 砂糖の賞味期限はどのくらい？

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		