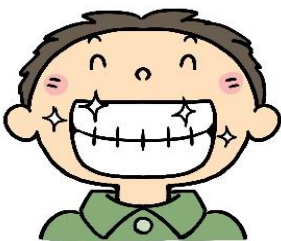


6月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)

日	曜日		こんだて おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	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	
3	火		五目うどん	大	とり肉 油揚げ 削節	うどん	白菜 人参 こねぎ	エネルギー 804 kcal
			かきあげ	小	竹輪 茎わかめ	さつまいも 小麦粉 天ぷら粉 なたね油	玉ねぎ 人参	たんぱく質 30.7 g
			ブロッコリーのツナ和え	小	ツナ	砂糖	ブロッコリー	脂質 37.0 g
			みたらし団子	わん		白玉 砂糖 でんぶん		食塩相当量 3.7 g
			牛乳		牛乳			
4	水	かみかみ 献立	ごはん	大		米		エネルギー 789 kcal
			ぎせいどうふ	小	とり肉 削節 とうふ 卵	なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん	たんぱく質 38.9 g
			きんぴら	小	ぶた肉 さつま揚げ	ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	人参 ごぼう	脂質 23.1 g
			根菜のみそ汁	わん	削節 みそ	なたね油 里いも	人参 大根 ごぼう こねぎ	食塩相当量 3.3 g
			梅バリッシュ	トレー	梅バリッシュ			
			牛乳		牛乳			
5	木	かみかみ 献立	コッペパン	大		コッペパン		エネルギー 748 kcal
			りんごジャム	トレー			りんごジャム	たんぱく質 36.3 g
			かみかみミックス	小	大豆 昆布 煮干し	でんぶん なたね油 アーモンド 砂糖		脂質 28.2 g
			とりだんご汁	わん	とり肉 削節	ごま油 でんぶん	しいたけ しょうが 大根 人参 白菜 ほうれん草	食塩相当量 3.0 g
			ヨーグルト	トレー	ヨーグルト			
			牛乳		牛乳			
6	金		ごはん	大		米		エネルギー 761 kcal
			豚すき焼き	わん	ぶた肉 とうふ	こんにゃく ふ なたね油 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	たんぱく質 35.9 g
			なっとう和え	小	納豆 かつお節		小松菜 人参 キャベツ	脂質 19.6 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 2.2 g
9	月	かみかみ 献立	えだまめとひじきの そぼろごはん	大	とり肉 大豆 ひじき	米 砂糖 なたね油	しいたけ 人参 枝豆	エネルギー 755 kcal
			いかの黒酢あん	小	いか	でんぶん なたね油 砂糖 はちみつ	しょうが	たんぱく質 37.2 g
			やさいのおかか和え	小	かつお節	砂糖	キャベツ 人参 小松菜 もやし	脂質 20.6 g
			すまし汁	わん	とうふ 油揚げ かまぼこ 削節 昆布		人参 えのきたけ 小松菜	食塩相当量 4.0 g
			牛乳		牛乳			
10	火		ごはん	大		米		エネルギー 757 kcal
			豚肉と切干大根の いためナムル	小	ぶた肉	ごま ごま油 砂糖	切干大根 にら	たんぱく質 28.7 g
			トック	わん	とり肉 削節	トック	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ こねぎ	脂質 16.8 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 2.0 g
11	水		ごはん	大		米		エネルギー 783 kcal
			とり肉のラタトゥイユ	小	とり肉 ベーコン	オリーブオイル 砂糖	ズッキーニ なす ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ トマト にんにく	たんぱく質 29.1 g
			ジュリアンスープ	わん	ベーコン	なたね油	人参 玉ねぎ キャベツ	脂質 30.7 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 2.5 g
12	木		2色あげパン	大	きな粉	コッペパン 砂糖 なたね油 ココア		エネルギー 690 kcal
			ハムサラダ	小	ハム	オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン 玉ねぎ	たんぱく質 24.9 g
			かぼちゃスープ	わん	とり肉 豆乳	なたね油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ	脂質 31.5 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 2.2 g
13	金	県民の日 献立	ごはん	大		米		エネルギー 745 kcal
			いわしとコノシロのさんが焼き	小	いわし このしろ ぶた肉 みそ	パン粉 ごま	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	たんぱく質 34.4 g
			こまつなのいそ和え	小	のり		人参 小松菜 もやし	脂質 19.9 g
			ちば野菜の味噌汁	わん	生揚げ 削節 みそ	さつまいも	人参 大根 ほうれん草 長ねぎ	食塩相当量 2.7 g
			牛乳		牛乳			
16	月	県民の日 献立	ごはん	大		米		エネルギー 818 kcal
			とり肉の梨入り バーベキューソース	小	とり肉	砂糖 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ なし	たんぱく質 34.5 g
			信号ビーマン炒め	小	昆布 ちりめんじゃこ	なたね油 砂糖	ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	脂質 26.1 g
			せいがくもち汁	わん	生揚げ 削節 昆布 みそ	里いも 性学もち	長ねぎ 小松菜 人参	食塩相当量 2.9 g
			牛乳		牛乳			



かつ よっか かつ どおか
6月4日～6月10日
は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間

よくかんで食べると下のようないいことがあります。ひとくち30回かむことを意識してみましょう。



歯がじょうぶになる



消化を助ける



頭の働きが活発になる

市川市立高谷中学校

日	曜日		こんだて おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	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	
17	火	和食の日 さば節だし にぼしだし	ごはん	大		米		エネルギー 809 kcal
			味噌汁	トレー	のり			たんぱく質 42.3 g
			高野どうふと野菜の含め煮	小	ぶた肉 高野どうふ 竹輪 削節	なたね油 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん	脂質 22.9 g
			さつまいものみそ汁	わん	とり肉 とうふ 油揚げ みそ 煮干し	さつまいも	大根 人参 こねぎ	食塩相当量 3.1 g
			牛乳		牛乳			
18	水		トマトクリームスパゲティ	大	とり肉 牛乳	スパゲッティ なたね油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	エネルギー 744 kcal
			ツナサラダ	小	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン 玉ねぎ	たんぱく質 29.0 g
			お米deプリンタルト	トレー		お米deプリンタルト		脂質 36.0 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 2.2 g
19	木		ごはん	大		米		エネルギー 896 kcal
			チキンカレー	大	とり肉 こくりーむ	なたね油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 25.2 g
			コーンサラダ	小		なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	脂質 26.9 g
			あじさいフルーツポンチ	わん		砂糖	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ 寒天 むらさきキャベツ レモン	食塩相当量 3.1 g
			牛乳		牛乳			
20	金		コーンピラフ	大	ベーコン	米 なたね油	人参 玉ねぎ コーン ビーマン	エネルギー 807 kcal
			ホキのチリソース	小	ホキ	でんぶん なたね油 砂糖	玉ねぎ しょうが にんにく	たんぱく質 35.0 g
			ポトフ	わん	とり肉 ソーセージ	じゃがいも マカロニ なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	脂質 29.0 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 2.4 g
23	月		ごはん	大		米		エネルギー 772 kcal
			あじの南蛮漬け	小	あじ 削節	でんぶん なたね油 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン	たんぱく質 32.4 g
			かきたま汁	わん	卵 とうふ 削節	でんぶん	人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	脂質 19.6 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 2.5 g
24	火		ラーメン(袋)	トレー		ラーメン		エネルギー 662 kcal
			とんこつラーメン(汁)	わん	ぶた肉 みそ 豆乳	ごま油 ラード ごま	にんにく しょうが キャベツ 人参 もやし きくらげ こねぎ	たんぱく質 36.7 g
			しゅうまい	小	ぶた肉 おから	しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 でんぶん	しょうが 玉ねぎ しいたけ	脂質 24.4 g
			にんじんシリシリ	小	ツナ	ごま油 砂糖	人参	食塩相当量 3.6 g
			牛乳		牛乳			
25	水		ガバオライス(ごはん)	大		米		エネルギー 743 kcal
			ガバオライス(具)	大	ぶた肉 とり肉 大豆	なたね油 砂糖	にんにく とうがらし 竹の子 バジル 赤ビーマン 黄ビーマン ビーマン	たんぱく質 30.5 g
			コールスローサラダ	小	ハム	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ	脂質 22.4 g
			フォースープ	わん	とり肉	なたね油 ビーフン	きくらげ 人参 もやし にら	食塩相当量 3.4 g
			牛乳		牛乳			
26	木		ごはん	大		米		エネルギー 778 kcal
			しそひじき	大	ひじきふりかけ			たんぱく質 37.7 g
			ジチィホワンドウ	小	とり肉 だいず	砂糖	こねぎ しょうが	脂質 24.8 g
			とん汁	わん	ぶた肉 とうふ 油揚げ 煮干し みそ	こんにゃく	人参 大根 ごぼう こねぎ	食塩相当量 2.8 g
			牛乳		牛乳			
27	金		ごはん	大		米		エネルギー 740 kcal
			韓国風肉じゃが	わん	ぶた肉	こんにゃく じゃがいも なたね油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜キムチ	たんぱく質 27.4 g
			春雨の炒め物	小	ツナ	春雨 なたね油 ごま油 砂糖	人参 キャベツ コーン にんにく	脂質 18.6 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 2.4 g
30	月		ナン	トレー		ナン		エネルギー 776 kcal
			ドライカレー	小	ぶた肉	なたね油	玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく	たんぱく質 34.3 g
			野菜スープ	わん	とり肉	じゃがいも マカロニ なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ	脂質 29.8 g
			いちごミルクゼリー	トレー	牛乳	ストロベリーゼリーの素		食塩相当量 2.3 g
			牛乳		牛乳			



わしよく
和食の日

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っています。

今月は17日が「和食の日」です。さば節と煮干しからとった出汁を使った献立を提供予定です。

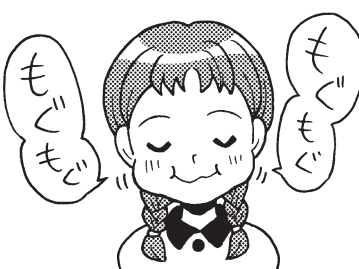
栄養価の月平均値	
エネルギー	769 kcal
たんぱく質	33.1 g
脂質	25.4 g
食塩相当量	2.8 g

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、食べ物をお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。

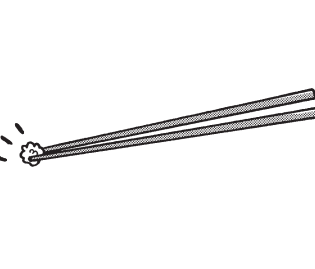
◎よくかんで食べる



◎よい姿勢で食べる



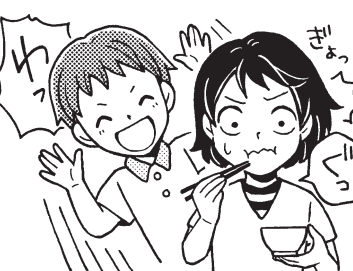
◎一口量を少なく



×食べながら話さない



×驚かせない

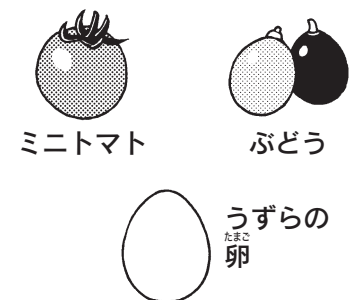


×早食いをしない

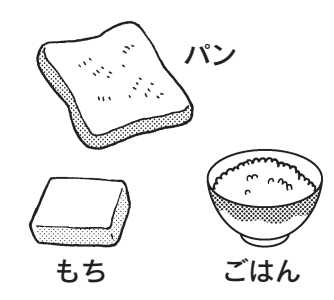


食べる時 気を付けよう 窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつと
しているもの



粘着性の高いもの
唾液を吸収しやすいもの



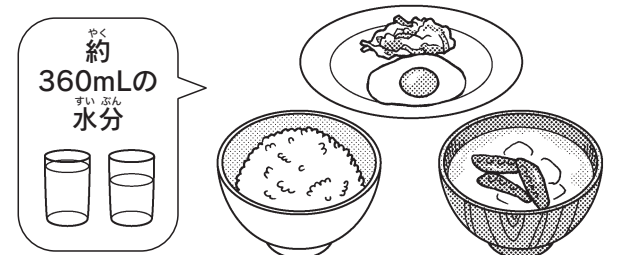
よくかんで 細かくしよう！



よくかむと食べ物細かくなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



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」～

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できる
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. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

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。砂糖は長期保存が可能なため、賞味期限の表示は必要ありません。

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。

