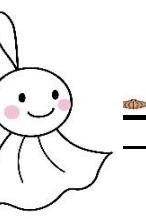


6月の給食予定献立表(きゅうしょくよていにこんだてひょう)



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 塙わかめ	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					
4 水	かみかみ 献立	ごはん	大		米		エネルギー 789 kcal
		させいどうふ	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
		根菜のみぞ汁	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
		梅パリッシュ	トレー	梅パリッシュ			
		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					
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					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					
		ごはん					
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					食塩相当量 2.0 g
11 水		ごはん	大		米		エネルギー 783 kcal
		とり肉のラタトウイユ	小	とり肉 ベーコン	オリーブオイル 砂糖	ズッキーニ なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 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					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					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					
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
		信号ピーマン炒め	小	昆布 ちりめんじやこ	なたね油 砂糖	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	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					



がつ よか がつ とか
6月4日～6月10日

は くち けんこうしゃうかん
歯と口の健康週間



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

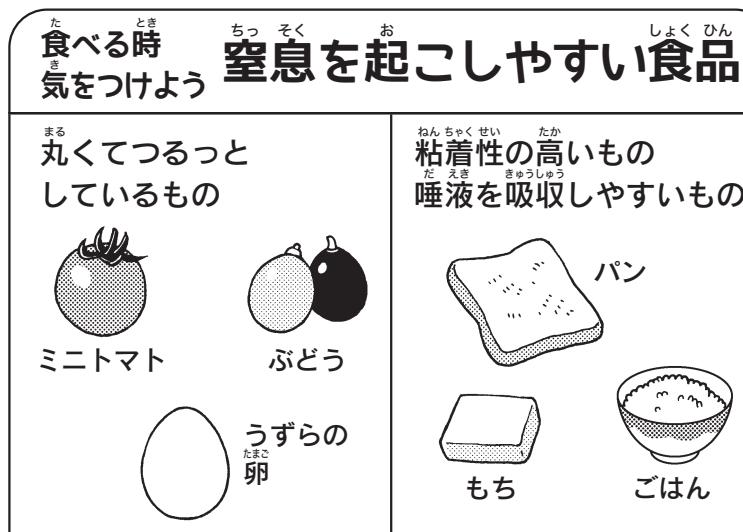
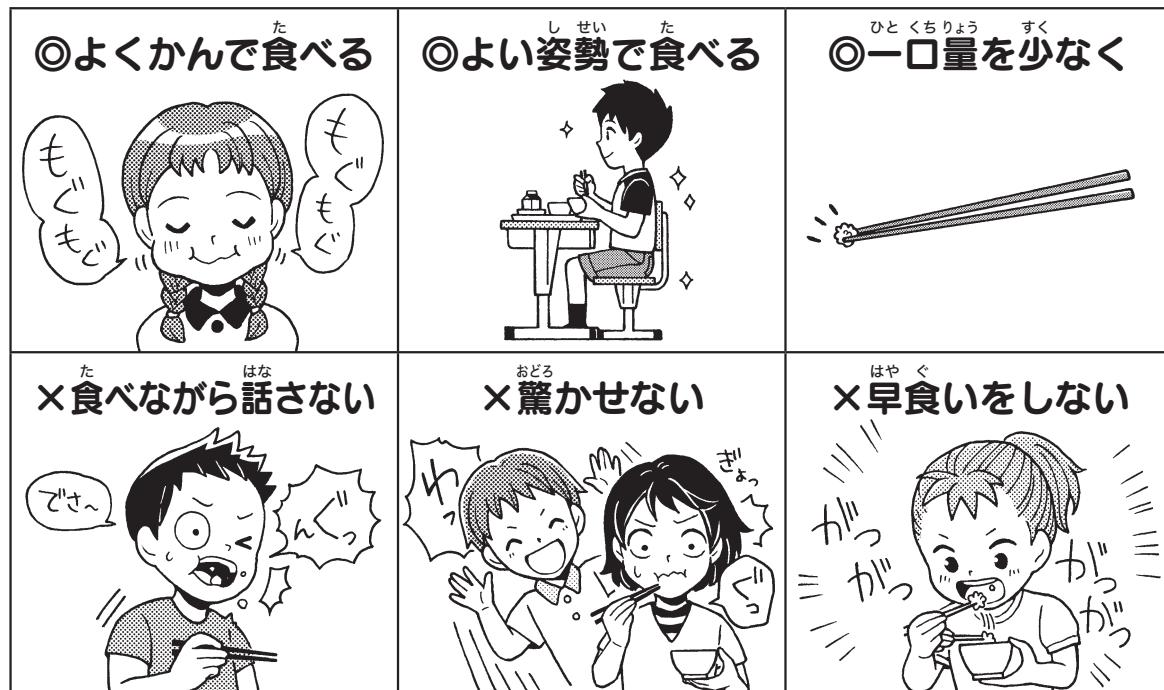
市川市立高谷中学校

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	ごはん	大			米	エネルギー 809 kcal
		味付けのり	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
		さつまいものみぞ汁	わん	とり肉 とうふ 油揚げ みぞ 煮干し	さつまいも	大根 人参 こねぎ	食塩相当量 3.1 g
18 水		牛乳					
		トマトクリーミスパゲティ	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 キュウリ 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
19 木		牛乳					食塩相当量 2.2 g
		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 ジャガイモ	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 キュウリ 人参 コーン 玉ねぎ	脂質 26.9 g
20 金		あじさいフルーツポンチ	わん		砂糖	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ 寒天 むらさきキャベツ レモン	食塩相当量 3.1 g
		牛乳					
		コーンピラフ	大	ベーコン	米 なたね油	人参 玉ねぎ コーン ピーマン	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
23 月		ボトフ	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
		ごはん	大				
		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 ピーマン	たんぱく質 32.4 g
24 火		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					食塩相当量 2.5 g
		ラーメン(袋)	トレー			ラーメン	
		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
25 水		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					
		ガバオライス(ごはん)	大			米	エネルギー 743 kcal
26 木		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 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	たんぱく質 30.5 g

給食だより 6月

窒息を防いで安全に食べよう

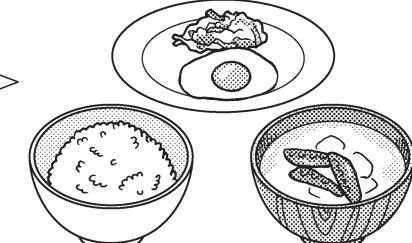
食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかますにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のこと気につけましょう。



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。

約360mLの水分



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、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
- ②1年
- ③賞味期限の表示はない



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。

③賞味期限の表示はない

参考文献 文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」

日本小児科学会「食品による窒息 子どもを守るためにできること」ほか