



日	曜日	こんだて しゅしょく おかげ(主菜) おかげ(副菜) デザート 牛乳	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	
2月	月	ごはん		米		エネルギー 617 kcal
		ししゃものなんばんづけ	ししゃも	澱粉 なたね油	玉ねぎ 人参	たんぱく質 23.6 g
		しんじやがのそぼろに	鶏 かつお節	なたね油 じやが芋 こんにゃく 砂糖	生姜 人参 竹の子 しいたけ 絹さや	脂質 19.4 g
		こなつ			小夏	食塩相当量 1.2 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			
3月	火	ごはん		米 麦		エネルギー 568 kcal
		ジャージャンどうふ	豚 生揚げ 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら 小松菜 しいたけ 竹の子	たんぱく質 23.3 g
		いちかわトマトとたまごのスープ	卵	澱粉 ごま油	レタス もやし いちかわとまと	脂質 18.0 g
		れいとうパイナップル			パイン	食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			
4月	水	こんぶごはん	昆布 鶏 大豆 油揚げ	米 麦 砂糖	人参	エネルギー 649 kcal
		ぶたにくのかりんとあげ	かみかみ献立 豚 油揚げ 味噌 さばぶし	なたね油 澱粉 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 26.3 g
		はっぽうみそしる	豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし	じやが芋 白玉	人参 小松菜 ごぼう	脂質 22.7 g
		はとくちのけんこうしゅうかんゼリー		ゼリー		食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			
5月	木	ケチャップライス	鶏	米 なたね油 オリーブオイル	人参 マッシュルーム コーン 玉ねぎ	エネルギー 615 kcal
		しろみざかなのマヨネーズやき	メルルーサ	エッグケアマヨネーズ パン粉	レモン 玉ねぎ パセリ	たんぱく質 23.9 g
		ベーコンポテトスープ	ベーコン	じやが芋	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質 17.7 g
		フルーツポンチ		砂糖	みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	食塩相当量 2.1 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			
6月	金	こまツナマヨトースト	ツナ	食パン エッグケアマヨネーズ	小松菜	エネルギー 561 kcal
		ミネストローネ	大豆 豚 ベーコン	オリーブオイル じやが芋	にんにく セロリー キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	たんぱく質 22.1 g
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり	脂質 26.4 g
		ひとくちぶどうゼリー		ぶどうゼリー		食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			
9月	月	ジャージャーめん	豚 大豆 味噌	焼きそばめん なたね油 ごま油 砂糖 澱粉	小松菜 きゅうり もやし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ 長ねぎ	エネルギー 586 kcal
		わかめスープ	鶏 わかめ	ごま油 ごま	長ねぎ しめじ	たんぱく質 25.7 g
		キャラメルポテト	大豆	さつま芋 澱粉 なたね油 砂糖 バター		脂質 23.5 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 2.1 g
10月	火	うめごはん	ちりめんじやこ	米 ごま	梅	エネルギー 668 kcal
		ポテトヒジキはるまき	ひじき 豚 ひよこ豆	なたね油 じやが芋 春巻きの皮	玉ねぎ	たんぱく質 27.8 g
		なまあげとやさいのうまい	豚 生揚げ さばぶし	砂糖 澱粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ いんげん	脂質 19.4 g
		れいとうみかん			みかん	食塩相当量 2.1 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			
11月	水	ごはん		米 麦		エネルギー 626 kcal
		ポークカレー	豚 チーズ	なたね油 じやが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	たんぱく質 23.0 g
		コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	脂質 21.2 g
		フローズンゼリー		みかんゼリー		食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			
12月	木	ごはん		米		エネルギー 570 kcal
		たまごやき	卵 さばぶし	砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ	たんぱく質 27.2 g
		ごもくきんぴら	さつま揚げ 豚	じやが芋 なたね油 砂糖	人参 ごぼう 絹さや 生姜	脂質 18.4 g
		えのきとなまあげのみそしる	生揚げ さばぶし 味噌		小松菜 えのき茸	食塩相当量 2.1 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			
13月	金	せきはん	ささげ	米 もち米 ごま		エネルギー 594 kcal
		さんがやき	鰯 豚 味噌 おから	パン粉 ごま	生姜 長ねぎ	たんぱく質 29.6 g
		こまつなツナあえ	ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質 19.3 g
		おいわいすまじる	はんぺん 昆布 かつお節	マロニー	みつば 人参 長ねぎ	食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	牛乳プリン 牛乳			
16月	月	ごはん		米 麦		エネルギー 598 kcal
		ぶたどんのぐ	豚 さばぶし	なたね油 しらたき 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ	たんぱく質 22.1 g
		じやがいものハニーサラダ		じやが芋 なたね油 はちみつ	キャベツ 人参	脂質 16.2 g
		いちかわなしのゼリー		クールゼリーの素	なし レモン	食塩相当量 1.3 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			



*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

*食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください

*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

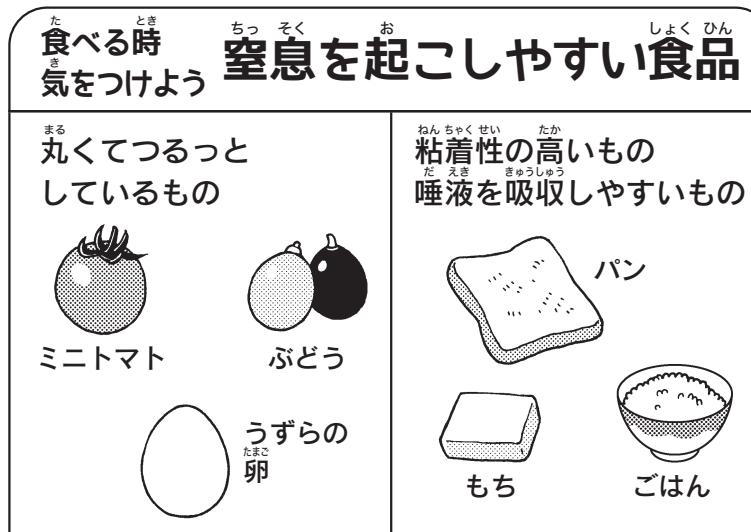
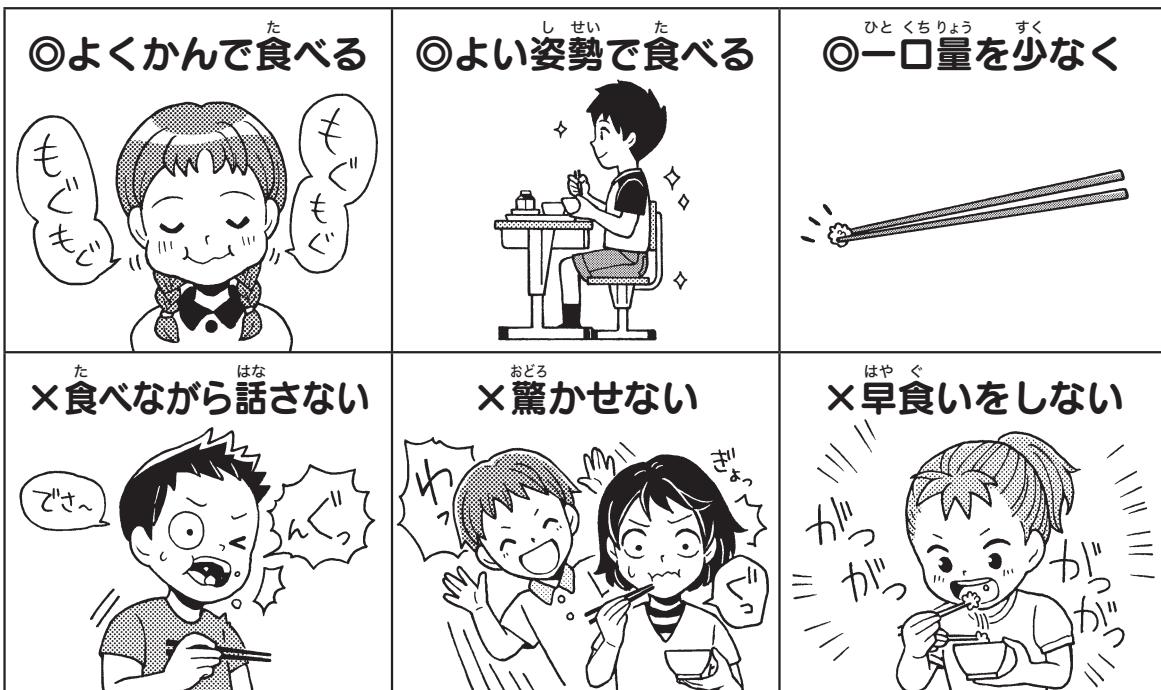
(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

給食だより 6月

市川市立大野小学校

窒息を防いで安全に食べよう

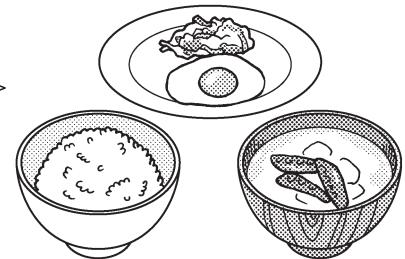
食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかますにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のこと気につけましょう。



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』

～お知らせ～

市川市では今年度より「和食の良さや郷土の食文化を理解し継承しようとする児童生徒の育成」を目指し「和食育」を実施します。月に一度「和食の日」を設け、だしを感じられるメニューや郷土料理の提供をします。

6月19日は初回月として、下貝塚中ブロック（大野小・宮久保小・北方小・下貝塚中）合同で千葉県産のみそを使ったおみそ汁が給食に出来ます。楽しみにしてくださいね♪

