

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて	ねつ ちから 熱や力に なるもの	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	きり	あか	みどり	
2	月	チンジャオロースどん	こめ おおむぎ きょうかまい	ぶたにく かんてん	たけのこ ビーマン パプリカ	エネルギー 613 kcal
		かぶのサラダ	あぶら さとう	ハム	かぶ きゅうり コーン	たんぱく質 21.2 g
		ふのラスク	ふ、バター グラニューとう			脂質 22.1 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.7 g
3	火	ツナカレーtoast	パン エッグケアマヨネーズ	ツナ	コーン たまねぎ パセリ	エネルギー 625 kcal
		ようふうにこみ	あぶら じゃがいも	ぶたにく なまあげ ベーコン	にんじん たまねぎ かぶ パセリ	たんぱく質 24.6 g
		さつまいもレモンに	さつまいも さとう		レモン	脂質 26.8 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.6 g
4	水	ごはん	こめ おおむぎ きょうかまい			エネルギー 666 kcal
		こんぶじゃこめさつまいもいり	かたくりこ さつまいも あぶら ごま	だいず しおこんぶ		たんぱく質 26.9 g
		わかどりのみそに	じゃがいも こんにゃく あぶら	とりくに なまあげ	にんじん たまねぎ いんげん たけのこ	脂質 22.3 g
		ねりごまあえ	ごま さとう		キャベツ ほうれんそう もやし	食塩相当量 2.0 g
5	木	ごはん	こめ おおむぎ きょうかまい			エネルギー 628 kcal
		さんしょくそぼろどん	あぶら さとう	とりくに	ごぼう にんじん こまつな	たんぱく質 20.8 g
		おからポテトサラダ	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	おから ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり	脂質 23.5 g
		こなつ			こなつ	食塩相当量 1.4 g
6	金	ごはん	こめ おおむぎ きょうかまい			エネルギー 571 kcal
		いわしのガーリックあげ	あぶら こめこ	いわし	にんにく	たんぱく質 24.5 g
		ほうれんそうのいそあえ	さとう あぶら	きざみのり	ほうれんそう えのきたけ	脂質 19.4 g
		みそしる		どうふ	切干しだいこん もやしにんじん ねぎ	食塩相当量 1.8 g
9	月	ごはん	こめ おおむぎ きょうかまい			エネルギー 622 kcal
		チキンライス	こめ きょうかまい オリーブオイル	とりくに	たまねぎ にんじん	たんぱく質 24.6 g
		クリームシチュー	じゃがいも かたくりこ バター	とりくに まめペースト ぎゅうにゅう クリーム	にんじん たまねぎ アスパラガス	脂質 21.8 g
		ほうれんそうサラダ	あぶら	ハム	ほうれんそう コーン	食塩相当量 2.3 g
10	火	ごはん	こめ おおむぎ きょうかまい			エネルギー 577 kcal
		ぎせいどうふ	あぶら さとう	ぶたにく どうふ たまご	ほしいたけ きくらげ にんじん	たんぱく質 26.6 g
		おおかあえ		かつおぶし	ほうれんそう もやし	脂質 19.5 g
		いなかじる	じゃがいも	どうふ あぶらあげ かつおぶし	だいこん ごぼう ねぎ	食塩相当量 2.0 g
11	水	ごはん	こめ おおむぎ きょうかまい			エネルギー 632 kcal
		ドライカレーミートソース	こめ おおむぎ きょうかまい	ぶたにく レバーそぼろ	にんじん たまねぎ ほしごぼう	たんぱく質 23.6 g
		ポトフ、ふうおだんごスープ	かたくりこ じゃがいも	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	脂質 22.6 g
		かわちばんかん		ぎゅうにゅう	かわちばんかん	食塩相当量 2.3 g
12	木	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 621 kcal
		かぶとにんじんのところとろに	さとう かたくりこ	ぶたにく かつおぶし	かぶ にんじん さやいんげん	たんぱく質 25.4 g
		わかたけじる		わかめ かつおぶし まこんぶ	たけのこ えのきたけ こまつな	脂質 15.9 g
		れいどうみかん		ぎゅうにゅう	れいどうみかん	
13	金	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 593 kcal
		さつまいものみそしる	こんにゃく さつまいも	とりくに かつおぶし どうふ	にんじん だいこん こまつな	たんぱく質 27.6 g
		いわしのさんがやき	かたくりこ ごま さとう	いわし すりみ ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん	脂質 18.5 g
		ほうれんそうのこうみあえ	ごま ごまあぶら さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし	食塩相当量 1.9 g
16	月	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 657 kcal
		なまあげのにくみそに	さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう	たんぱく質 25.8 g
		うめかつおあえ	さとう	かつおぶし	もやし こまつな ねりうめ	脂質 21.4 g
		れいどうみかん		ぎゅうにゅう	みかん	食塩相当量 1.8 g
17	火	ごはん	こめ			エネルギー 584 kcal
		さばのみそに	さとう	さば	しょうが	たんぱく質 22.8 g
		からしあえ	さとう		こまつな もやし はくさい にんじん	脂質 15.8 g
		フルーツみつめ	みかん さとう	レッドピース	みかん パインアップル バナナ	食塩相当量 2.5 g

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ねつ ちから 熱や力に なるもの	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちょうし 体の調子を 整えるもの	栄養価
18	水	スパゲティナポリタン まめいりサラダ おからチーズケーキ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも あぶら さとう きびざとう あぶら	ぶたにく ベーコン だいず ひじき ハム チーズ おから ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん にんじん きゅうり キャベツ コーン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.3 g
19	木	ごはん マーボー豆腐 あおなのナムル パインアップルゼリー ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう くずこ ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま さとう	ぶたにく とうふ エースアガー ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ にら こまつな にんじん もやし パイン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g
20	金	ごはん おくらなっとう あげじゃがいものそぼろに こなつ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも あぶら さとう	なっとう きざみのり ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こまつな オクラ えのきたけ にんじん たまねぎ たけのこ こなつ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g
23	月	ごはん おさかなしゅうまい ちくぜんに ごまきゅうり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きょうかまい パンこ ごまあぶら しゅうまいの皮 あぶら さとういも こんにゃく ごま	ぶたにく すけそうだら とりにく かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ れんこん いんげん きゅうり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g
24	火	えだまめたきこみごはん あじのみそドレッシング じゃがいもとたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きょうかまい こめ あぶら さとう じゃがいも	あじ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ごぼう コーン きゅうり にんじん たまねぎ にんじん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
25	水	メキシカンライス チキンとまめのノリしおあげ コーンサラダ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい あぶら かたくりこ あぶら オリーブオイル	ぶたにく とりにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 623 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.4 g
26	木	ごはん ぶたにくとサツマイモのあまからいため もやしとツナのあえもの こなつ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごま ごま	ぶたもも だいず ツナ ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな もやし にんじん こなつ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.1 g
27	金	ごはん ちくざやき きりぼしだいこんのいために わかめとやさいのみそしる ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら さとう	たまご とりにく ベーコン あぶらあげ わかめ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん きくらげ ビーマン たまねぎ きりぼしだいこん にんじん いんげん だいこん こまつな ねぎ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
30	月	ごはん さばのたつたあげ さわにわん みなづき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめ あぶら くずこ はくりきこ あずき	さば ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	エネルギー 707 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.9 g

※都合により食材の変更がある場合があります。ご承知置きください。

市川市からのお知らせ

○学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県産のお米を使用しておりますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月につきましては、会津産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。

○和食育について

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います。

栄養価の月平均値

エネルギー	613 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	20.8 g
食塩相当量	1.9 g