



		こんだて		主な食品						
日	曜日	しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
2	月	ホイコーロー丼 <small>どん</small> ごはん					米		エネルギー	565 kcal
		ホイコーロー	豚		人参 ビーマン 赤ビーマン	キャベツ 玉ねぎ	澱粉 砂糖	なたね油	たんばく質	23.5 g
		ごぼうサラダ	豆乳ヨーグルト 竹輪		人参	ごぼう しももん きゅうり コーン		マヨネーズ ごま	脂質	16.5 g
		炒り大豆の黒砂糖がらめ <small>い だいず くろざとう</small>	いり大豆 きな粉				黒砂糖 砂糖		食塩相当量	1.6 g
3	火	ごはん					米		エネルギー	618 kcal
		ごもくどうふ <small>ごもくどうふ</small>	豚 豆腐		人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 ししいだけ	砂糖 澱粉	なたね油	たんばく質	29.1 g
		このしろの南蛮漬 <small>なんばんづ</small>	このしろ				澱粉 砂糖	なたね油 ごま油	脂質	22.5 g
		キャベツの浅漬 <small>あさづ</small>			人参 しそ	キャベツ きゅうり 生姜			食塩相当量	2.2 g
4	水	ガーリックトースト				にんにく パセリ	食パン	オリーブオイル	エネルギー	602 kcal
		ポークビーンズ	大豆 豚 ベーコン	チーズ	人参 いんげん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	たんばく質	24.4 g
		海藻サラダ <small>かいそう</small>	竹輪	海藻ミックス	アスパラガス	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	脂質	26.1 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量	2.3 g
5	木	ビビンバ <small>むぎ</small> 麦ごはん					米 麦		エネルギー	663 kcal
		ビビンバの具	豚 大豆 錦糸卵		にら 人参	長ねぎ にんにく 生姜 もやし	砂糖	ごま ごま油	たんばく質	23.4 g
		わかめスープ	ベーコン なると 油揚げ	わかめ		えのき茸 長ねぎ	澱粉	ごま油	脂質	22.4 g
		大学芋 <small>だいがくいも</small>				さつま芋 砂糖		なたね油 ごま	食塩相当量	2.4 g
6	金	あじさいごはん					米	なたね油 ごま	エネルギー	553 kcal
		揚げ豆腐 <small>ぎやうどうふ</small>	豆腐 大豆 卵			長ねぎ	砂糖	なたね油	たんばく質	27.2 g
		せいがくもち汁 <small>じり</small>	鶏	昆布	小松菜 人参 こねぎ	ごぼう しめじ まいだけ	性学もち こんにゃく		脂質	17.5 g
		さくらんぼ <small>さくらんぼ</small>				さくらんぼ			食塩相当量	2.4 g
9	月	ごはん					米		エネルギー	565 kcal
		キャベツハンバーグ	豚 大豆			玉ねぎ キャベツ	砂糖		たんばく質	24.1 g
		ABCスープ	ベーコン		チンゲン菜 人参	白菜 玉ねぎ	マカロニ		脂質	18.7 g
		春雨サラダ <small>はるさめ</small>	かまぼこ		人参	きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ごま油 なたね油	食塩相当量	2.3 g
10	火	ごはん					米		エネルギー	628 kcal
		ドライカレー	豚 大豆		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム		なたね油	たんばく質	23.3 g
		ツナ和え <small>あ</small>	ツナ	わかめ	小松菜 人参	コーン もやし 生姜			脂質	18.2 g
		あじさいフルーツポンチ	寒天			みかん缶 黄桃缶 バイン缶 パワア レモン ちりきりキャベツ	砂糖		食塩相当量	1.4 g
11	水	ごはん					米		エネルギー	610 kcal
		生揚げの肉味噌煮 <small>なまあげ にくみそに</small>	豚 生揚げ		人参 絹さや	玉ねぎ 竹の子 しいだけ	砂糖 じゃが芋	なたね油	たんばく質	25.3 g
		梅肉和え <small>うめにくあ</small>	かつお節		小松菜 人参	キャベツ 梅	砂糖		脂質	21.6 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量	1.8 g
12	木	塩ラーメン <small>ちゅうかめん</small> 中華麺					中華麺		エネルギー	562 kcal
		塩ラーメンスープ	豚 なると		人参	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ ちやし 長ねぎ 竹の子 しなちく コン		なたね油 ごま ごま油	たんばく質	23.6 g
		揚げぎょうざ	豚		にら	白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜	ぎょうざの皮 澱粉 砂糖	ごま油 なたね油	脂質	21.1 g
		ひじきの中華和え <small>ちゅうかあ</small>		ひじき 寒天		きゅうり	砂糖	ごま なたね油 ごま油	食塩相当量	2.0 g
13	金	ごはん					米		エネルギー	560 kcal
		いわしの山家焼き <small>いわし さんがや</small>	鶏 鶏			長ねぎ 玉ねぎ 生姜	砂糖 澱粉	ごま	たんばく質	24.8 g
		千葉の恵みの味噌汁 <small>ちば めぐみ みのしる</small>	油揚げ		かぶの葉 人参	かぶ 長ねぎ	さつま芋		脂質	17.7 g
		トマトマリネ			トマト パセリ	玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	食塩相当量	1.9 g
16	月	コーンピラフ	鶏		人参	コーン 玉ねぎ マッシュルーム	米 麦	バター なたね油	エネルギー	584 kcal
		タンドリーチキン	鶏	ヨーグルト	トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく			たんばく質	26.3 g
		鶏スープ <small>けい</small>	卵 豆腐		小松菜	長ねぎ	澱粉		脂質	22.3 g
		にらともやしのれもん和え <small>あ</small>			にら	もやし レモン	砂糖	ごま	食塩相当量	2.6 g

歯と口の健康週間

6月15日は「千葉県民の日」

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。



よくかむと食べ物^{たもの}が細^{こま}くな^くり、唾液^{だえき}がたくさん出^でて、のみ込み^{のみこみ}がやすくなります。

6月は、食育^{しよくいく}月間^{げっかん}です！
6月15日は「千葉県民の日」です。今月^{こんげつ}は、千葉県^{ちばけん}にちな^{にち}んだ^だ献立^{けんてい}や産物^{さんぶつ}、郷土料理^{きょうどりよう}が登^あ場^ばします。



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	主な食品									
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品					
17	火	ナポリタン さつまいもコロッケ フレンチきゅうり りんご ぎゅうにゅう 牛乳	豚 豆乳	人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	カットスパゲッティ さつま芋 小麦粉 パン粉	オリーブオイル ごま なたね油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 20.1 g 18.9 g 2.0 g			
18	水	ごはん わかどり みそに 若鶏の味噌煮 かんぱちふりかけ 洋風ごま和え ぎゅうにゅう 牛乳	鶏 うすら卵 生揚げ かんぱち ハム	人参 いんげん 小松菜 人参	生姜 玉ねぎ 竹の子 生姜 もやし キャベツ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖	なたね油 ごま ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 25.9 g 18.4 g 2.2 g			
19	木	さつまいもごはん ポコポコさつま揚げ のり ^あ 和え かぼちゃ ^{たま} と玉ねぎの味噌汁 ^{みそしる} ぎゅうにゅう 牛乳	はんぺん ぐち のり 豆腐	人参 小松菜 かぼちゃ かねぎ	コーン 枝豆 キャベツ 玉ねぎ えのき茸	米 さつま芋 やまいも 澱粉	ごま なたね油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 kcal 26.3 g 19.2 g 2.0 g			
20	金	チンジャオロースー ^あ 丼 ごはん チンジャオロースー チーズポテト みどりのみどりのさんのケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	豚 チーズ 卵 豆乳 豆乳ホイップ	人参 ビーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 竹の子	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 強力粉	なたね油 ごま油 なたね油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 22.0 g 19.7 g 1.4 g			
21	土	タコライス ^{むぎ} 麦ごはん タコソース サラダ 野菜スープ パインゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	豚 チーズ ベーコン	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 セロリー パインアップルジュース	米 麦 オリーブオイル マカロニ ゼリーの素	なたね油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 21.5 g 19.7 g 2.2 g			
23	月	オ ー プ ン ス ク ー ル 振 替 休 日										
24	火	ごはん かつおのピリカラゴマ焼き ^や 田舎汁 ^{いなかに} しらたきソテー 冷凍みかん ^{れいとう} ぎゅうにゅう 牛乳	かつお 豆腐 油揚げ 竹輪 ベーコン		生姜 大根 ごぼう 長ねぎ 人参 小松菜 生姜 しめじ コーン みかん	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 しらたき なたね油 ごま油	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 31.1 g 13.2 g 2.2 g			
25	水	はちみつバタートースト ^{ようふう} に 洋風煮込み ^{もり} 森のきのこサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	豚 生揚げ ベーコン	人参 かぶの葉 パセリ	玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ まいたけ にんにく	食パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 なたね油	バター なたね油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 22.8 g 24.6 g 2.1 g			
26	木	むぎ ^{とうふ} 麦ごはん 豆腐の中華炒め ^{ちゅうかい} レバーとポテトの変わり揚げ ^か こたま 小玉すいか ぎゅうにゅう 牛乳	豆腐 豚 豚レバー	人参 さやいんげん	生姜 長ねぎ 白菜 しいたけ 竹の子 生姜 すいか	米 麦 澱粉 じゃが芋 澱粉 砂糖 なたね油 ごま	なたね油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 25.6 g 18.2 g 1.8 g			
27	金	ごはん カラंगा マセドアンサラダ メイトコーヒー ぎゅうにゅう 牛乳	鶏 うすら卵 ハム	人参 トマト おくら 人参	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 コーヒー液体	オリーブオイル なたね油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 21.4 g 19.7 g 1.6 g			
30	月	だいず ^{み ば} 大豆と三つ葉のかき揚げ ^{あ どん} 丼 ごはん だいず ^{み ば} 大豆と三つ葉のかき揚げ ^あ ピリカラ豚汁 ^{とんじる} ひとくち 一口アセロラゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	大豆 豚 油揚げ 豆腐	人参 みつば 人参	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ しめじ えのき茸	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく なたね油	なたね油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 20.5 g 20.6 g 1.9 g			

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



は、ぶたをしようしています。

読書週間「本となかよし給食」

6月17日～27日 5冊の本が登場します。食と本の世界を楽しんでください。

パケピカ週間6月24日(火)～30日(金)「mottainai」

かんきょうげつかん がつ みるい じぶん ちきゅう いま
環境月間でもある6月です。未来の自分と地球のために今、自分にできることを考えよう。

きゅうしよいいんかい た のこ がた かんが
給食委員会が、食べ残しや片づけ方などをチェックします。

この機会に、自分と地球にやさしい取り組みを考えてみよう。

給食だより

【和食育】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ひます。

栄養師の月平均値

エネルギー	593 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	2.0 g



手をよく
あらおう！