

6月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立南行徳小学校

家庭数

日	曜日	こんだて	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	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ココアあずパン ニールスローサラダ クリームシチュー 牛乳	コッペパン なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 なたね油 ジャガ芋 バター 小麦粉 なたね油 ジャガ芋 バター 小麦粉	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.5 g	
3火	火	むぎごはん しょうがやき ★かみかみサラダ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー 牛乳	豚	米 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま ごま	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 0.8 g	
4水	水	こはん ★ぎすけに こまつなごましようゆ にくとうふ 牛乳	大豆 煮干し 豚 豆腐 さはぶし 牛乳	米 なたね油 ごま なたね油 砂糖 ごま 砂糖 なたね油 しらたき 砂糖	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g	さすけには、しょうゆのコクと砂糖の甘さで ご飯が進む味です♪
5木	木	こはん ★あかうおのてりやき ★じやことだいこんサラダ じぶに 牛乳	赤魚 ちりめん 烹きのり 鶏 さはぶし 牛乳	米 なたね油 砂糖 なたね油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 こんにゃく 大根 きゅうり 人参 じゃぶに 人参 長ねぎ 長ねぎ さやいんげん 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g	
6金	金	さけわかめごはん ★ささみフライ にくしゃが かわちほんかん 牛乳	わかめごはんの素 鮭 鶏 豚 さはぶし 牛乳	米 ごま なたね油 小麦粉 パン粉 なたね油 なたね油 しらたき ジャガ芋 砂糖 人参 玉ねぎ 長ねぎ 絹さや 河内晩柑	エネルギー 585 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g	さっぱりとした甘みが特徴のくだものです。 皮があつく、いい香りがします！
9月	月	こぎつねごはん かつおのたつあけ いなかじる 牛乳	油揚げ 鶏 かつお 大豆 生揚げ さはぶし 味噌 牛乳	米 なたね油 砂糖 片栗粉 なたね油 なたね油 しらたき ジャガ芋 砂糖 人参 長ねぎ 長ねぎ ごぼう 小松菜	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g	
10火	火	こはん さばのからあげ はるさめサラダ すまじる 牛乳	鯵 鶏 わかめ 昆布 かつお節 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 春雨 砂糖 ごま油 わさび 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.3 g	ドレッシングには梅をつかりました♪
11水	水	にこみうどん かしわてん こまあえ メーブルマフィン 牛乳	鶏 かまぼこ 油揚げ めかぶ 鶏 天ぷら粉 なたね油 ごま 砂糖 牛乳	うどん 人参 長ねぎ しいたけ たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g	定例研	
12木	木	ごはん じゃーじやんどうふ わかめサラダ さくらんぼゼリー 牛乳	豚 生揚げ 味噌 わかめ ツナ 牛乳	米 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g	
13金	金	ごはん いわしのかばやき あさみのツナあえ とんじる 牛乳	鯵 ツナ 豚 豆腐 さはぶし 味噌 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま 生姜 小松菜 ユニー 生姜 じゃが芋 こんにゃく 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g	県民の日献立 千葉県産の食材をたくさん使って います！
16月	月	えだまめごはん シシャモはりはりあげ なまあげのにくみそに あじさいゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ 豚 豚肉 生揚げ さはぶし 牛乳	米 大麦 ごま 春巻きの皮 小麦粉 なたね油 なたね油 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	エネルギー 668 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g	えだまめは夏の食材です。 ごはんに入れて、彩りよく仕上げました。

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・ご協力くださいよう、よろしくお願いします。

日	曜日	こんだて	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	火	むぎごはん ピニンカレー ひしきのマリネ ブルーツパンチ 牛乳	豚 大豆 ひじき 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 パスター 小麦粉 砂糖 なたね油 砂糖 ユース	エネルギー 659 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.5 g	夏にうれしいしゃわしゃわフルーツパンチです☆
18水	水	チャーハン ヤンニヨムフィッシュ パンサンダー ^{牛乳}	ベーコン 大豆 たら ハム 牛乳	米 なたね油 砂糖 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま 春雨 砂糖 なたね油 ごま油	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g	
19木	木	はちみつレモントースト にんじんサラダ ポークピニンズ 牛乳		食パン はちみつ マーガリン なたね油 砂糖 大豆 豚 ベーコン 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g	
20金	金	こはん トンテキ たまねぎソース きくわくマカのきんひら みそしる 牛乳	豚 茎わかめ 豚 さつま揚げ わかれぬ油揚げ 味噌 さばぶし 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま油 ごま なたね油 こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃが芋 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	ソースに玉ねぎと大根をたくさんつかります。 さっぱりした大根が、お肉と相性ばつぐんです！
24火	火	こはん おやこどん フロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	鶏卵 さばぶし のり ツナ ヨーグルト 牛乳	米 なたね油 砂糖 片栗粉 オリーブオイル 砂糖	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.2 g	
25水	水	カレーピラフ 11びきのねこのコロッケ ABCスープ 牛乳	鶏ひよこ豆 ツナ ベーコン 牛乳	米 なたね油 バター じゃが芋 小麦粉 パン粉 なたね油 マカロニ 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g	おなし 11びきのねこ とあはうどり
26木	木	こはん さばのかんろに きりほしのナムル だまこじる 牛乳	鯵 わかめ だまこじる 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま油 ごま だまこちる なたね油 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g	和食の日献立 出汁の味を楽しんでくださいね♪
27金	金	ぶたにくとこまつのスパゲッティー マセドンサラダ ぐりとぐらのカステラ 牛乳	豚 チーズ 卵 生クリーム 牛乳	スパゲッティ なたね油 砂糖 じゃが芋 なたね油 エッグケアマヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.9 g	ぐりとぐら
30月	月	むぎごはん ホイコーローどん もやしのナムル フローズンゼリー 牛乳	豚 生揚げ 味噌 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g	

・食材等の都合により、献立の変更があります。

・給食当番はマスクの着用をしてください。

（ランドセルのポケットなどに1~2枚入れておくと、忘れたとき等に対応が出来ます。）

・給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。

栄養価の月平均値
エネルギー 570 kcal
たんぱく質 34 g
脂質 19.6 g
食塩相当量 1.9 g

入梅(にゅうぱい)とは…

暦(こよみ)の上の「梅雨入り(つゆいり)」のことをいい、梅(うめ)の実が黄色く色づき、梅雨に入ることを示します。

昔は、今のように天気を正確に予想することが難しかったため、江戸時代に暦の上で入梅をつくったと考えられています。

今年の入梅は6月10日です。入梅の時期は「梅」が旬(しゅん)をむかえるため、ドレッシングに梅を使ったサラダをします。

また、梅雨の時期の花といえば…「紫陽花(あじさい)」ですね。

あじさいに見立てたゼリーも登場します。おたのしみに！



~和食の日について~

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。

