

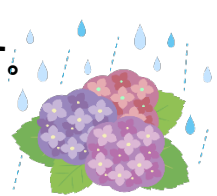
6月 きゅうしょくよていこんだてひょう						市川市立南行徳小学校	
日	曜日	こんだて しゅく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月		ココアあげパン コールスローサラダ クリームシチュー 牛乳	ツナ 鶏 牛乳 豆乳 クリーム チーズ 牛乳	コッペパン なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ コーン パセリ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ アスパラガス しめじ コーン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.5 g	
3火		むぎごはん しょうがやき ★かみかみサラダ はとちのけんこうしゅうかんゼリー 牛乳	豚 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ さやいんげん 生姜 ごぼう きゅうり 人参 キャベツ	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	
		★はかみかみ献立です よくかんで食べましょう！					
4水		ごはん ★ぎすけに こまつなごましょうゆ にくどうふ 牛乳	大豆 煮干し 豚 豆腐 さばぶし 牛乳	米 なたね油 こま なたね油 砂糖 ごま 砂糖 なたね油 しらたき 砂糖	小松菜 もやし 人参 しめじ 玉ねぎ 人参 長ねぎ さやいんげん	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	
5木		ごはん ★あかうおのてりやき ★じゃこごだいこんサラダ じかに 牛乳	赤魚 ちりめん 焼きのり 鶏 さばぶし 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	生姜 大根 きゅうり 人参 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜	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		さけわかめごはん ★ささみフライ にくじゃが かわちぼんかん 牛乳	わかめごはんの素 鮭 鶏 豚 さばぶし 牛乳	米 こま なたね油 小麦粉 パン粉 なたね油 なたね油 しらたき じゃが芋 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	
9月		こぎつねごはん かつおのたつたあげ いなかじる 牛乳	油揚げ 鶏 かつお 大豆 生揚げ さばぶし 味噌 牛乳	米 なたね油 砂糖 片栗粉 なたね油	人参 生姜 大根 人参 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		ごはん さばのからあげ はるさめサラダ すまじる 牛乳	鯖 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 麩	にんにく 生姜 きゅうり 人参 梅	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	
		入梅(にゅうばい) 献立					
11水		にこみうどん かしわてん ごまあえ メープルマフィン 牛乳	鶏 かまぼこ 油揚げ めかぶ さばぶし 鶏 牛乳	うどん 天ぷら粉 なたね油 ごま 砂糖	人参 長ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし 人参	エネルギー 487 kcal 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		ごはん じゃーじゃんどうふ 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	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら 絹さや 小松菜 しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	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		ごはん いわしのかばやき こまつなツナあえ とんじる 牛乳	鯖 ツナ 豚 豆腐 さばぶし 味噌 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま じゃが芋 こんにゃく	生姜 小松菜 コーン 生姜 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					
16月		えだまめごはん シンヤマぼうりぼうりあげ 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 ししゃも 豚 味噌 生揚げ さばぶし 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 じゃが芋 こんにゃく	枝豆 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	

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。

日	曜日	こんだて しゅく おかず(主菜) おかず(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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
17火		むぎごはん ビーンズカレー ひじきのマリネ フルーツパンチ 牛乳	豚 大豆 ひじき 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 バター 小麦粉 砂糖 なたね油 砂糖 ジュース	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー 人参 きゅうり みかん缶 黄桃缶 もも缶	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	
18水		チャーハン ヤシヨムフィッシュ パンサンズー 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	枝豆 人参 しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g	
19木		はちみつレモントースト にんじんサラダ ポークビーンズ 牛乳		食パン はちみつ マーガリン なたね油 砂糖 なたね油 じゃが芋 砂糖	レモン 人参 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 セロリー さやいんげん トマト	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		ごはん トンテキたまねぎソース くきワカメのきんぴら みそしる 牛乳	豚 茎わかめ 豚 さつま揚げ わかめ 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	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう さやいんげん 長ねぎ ほうれん草	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	
24火		ごはん おやこどん ブ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	玉ねぎ みつば ブロッコリー コーン パセリ にんにく 玉ねぎ	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		カレーピラフ 11ひきのねこのコロケ 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	人参 しめじ マッシュルーム コーン 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	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	
26木		ごはん さばのかんろに きりぼしのナムル だまこじる 牛乳	鯖 わかめ 鶏 昆布 かつお節 牛乳	米 なたね油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま だまこもち なたね油	生姜 長ねぎ 人参 もやし 切干大根 ごぼう 人参 しめじ まいたけ 長ねぎ 白菜	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					
27金		ぶたにくとこまつなのスパゲッティー マセドアンサラダ ぐりとぐらのカステラ 牛乳	豚 チーズ 卵 生クリーム 牛乳	スパゲッティー なたね油 砂糖 じゃが芋 なたね油 エッグケア Mayoネーズ 砂糖 小麦粉 砂糖 バター	玉ねぎ まいたけ しめじ 小松菜 マッシュルーム 人参 きゅうり 玉ねぎ	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	
30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	にんにく 生姜 長ねぎ ビーマン 人参 たけのこ キャベツ しいたけ しめじ ほうれんそう 大豆 もやし もやし	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、献立の変更をすることがあります。
- ・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。

入梅(にゅうばい)とは・・・
「暦(こよみ)の上での「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、今のように入梅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だします。
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	570 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	19.6 g
食塩相当量	1.9 g