

日 曜	献立名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄養価
		主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	キムチご飯	豚肉		にんじん	白菜キムチ 生姜	米 砂糖	ごま油	エネルギー(kcal) 796
	ツナ餃子	ツナ			キャベツ 玉ねぎ 生姜	餃子の皮 小麦粉	マヨネーズ	蛋白質(g) 27.2
	中華コーン卵スープ	ベーコン 卵		にんじん 青梗菜	とうもろこし 玉ねぎ	澱粉	ごま油	脂質(g) 23.6
	ひじきの中華和え		ひじき	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量(g) 3.4
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ			
4火	麦ごはん					米 麦		エネルギー(kcal) 896
	イカのコチュジャン焼き	イカ			にんにく	砂糖	ごま油	蛋白質(g) 33.6
	鶏肉と芋の揚げ煮	鶏肉		にんじん ビーマン	生姜 にんにく	じゃがいも 澱粉	菜種油	脂質(g) 20.9
	梅肉和え			小松菜 にんじん	きゅうり もやし 梅	砂糖	ごま	食塩相当量(g) 2.5
	河内晩柑 牛乳		牛乳		河内晩柑			
5水	焼きそば	豚肉 イカ	青のり	にんじん いら	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	中華麺	菜種油	エネルギー(kcal) 822
	チーズポテト		チーズ			じゃがいも		蛋白質(g) 33.0
	キャロットケーキ	卵	牛乳	にんじん		小麦粉 砂糖	バター	脂質(g) 24.0
	カレーパリッシュ		カタクチイワシ					食塩相当量(g) 4.3
	牛乳		牛乳					
6木	ごはん					米		エネルギー(kcal) 972
	ポークストロガノフ	豚肉	生クリーム		にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター	蛋白質(g) 32.5
	ほうれん草のキッシュ	卵 ハム おから 豆腐	チーズ 牛乳 生クリーム	ほうれん草	玉ねぎ	砂糖	バター	脂質(g) 28.5
	あじさいポンチ		粉寒天		みかん缶 バイン缶 眞桃缶 メロン	砂糖 フドウゼリー	マスカットゼリー サイダー	食塩相当量(g) 2.7
	まんてん大豆 牛乳	大豆	牛乳					
7金	エリンギごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	エリンギ しめじ	米 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 796
	ポテト春巻き	おから	チーズ	にんじん グリンピース	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ 菜種油	蛋白質(g) 30.4
	じゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ 生姜			脂質(g) 26.9
	味噌汁	豆腐 鯖節	わかめ だし昆布		ねぎ 玉ねぎ			食塩相当量(g) 3.4
	夏小夏 牛乳		牛乳		夏小夏			
10月	麦ごはん 海苔佃煮		海苔佃煮			米 麦		エネルギー(kcal) 953
	キャベツがたくさん入ったハンバーグ	豚肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	砂糖		蛋白質(g) 30.7
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ	マカロニ	マヨネーズ	脂質(g) 34.5
	トマトと玉ねぎのコンソメスープ	ベーコン		トマト フロccoli パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		食塩相当量(g) 3.1
	パインゼリー 牛乳		牛乳			パインゼリー		
11火	梅じそごはん		だし昆布		梅 しそ実	米	ごま	エネルギー(kcal) 885
	イナダの西京焼き	イナダ				砂糖		蛋白質(g) 33.6
	けんちん汁	豆腐 油揚げ 鰹節	だし昆布	にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	菜種油	脂質(g) 25.7
	大豆と芋のかりかり揚げ	大豆			もやし	さつまいも 砂糖	菜種油	食塩相当量(g) 2.6
	河内晩柑 牛乳		牛乳		河内晩柑			
12水	ココア揚げパン					パン粉 砂糖	菜種油	エネルギー(kcal) 822
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト さやいんげん	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	蛋白質(g) 31.8
	ワカメサラダ		わかめ		大根 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	砂糖	菜種油	脂質(g) 24.4
	メロン				メロン			食塩相当量(g) 3.0
	牛乳		牛乳					
13木	麦ごはん					米 麦		エネルギー(kcal) 908
	チンジャオロースー丼	豚肉		にんじん ビーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ	澱粉	菜種油 ごま油	蛋白質(g) 36.4
	ツナとにらのチヂミ	ツナ アサリ 卵	粉チーズ	いら		小麦粉 米粉	ごま油	脂質(g) 20.7
	中華キュウリ				きゅうり	砂糖	ごま油	食塩相当量(g) 3.1
	フルーツヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳		みかん缶 バイン缶 眞桃缶 パナナ	砂糖		
14金	ごはん					米		エネルギー(kcal) 885
	鯛のさんが焼き	鯛 鶏肉 卵			生姜 ねぎ	パン粉 砂糖		蛋白質(g) 40.6
	千葉の恵みの味噌汁	油揚げ 鯖節		ほうれん草 かぶ菜 にんじん	かぶ ねぎ			脂質(g) 24.1
	磯和え	鯖節	海苔	にんじん	キャベツ もやし			食塩相当量(g) 4.0
	千葉県民の日デザート 牛乳		ミルクデザート 牛乳					

給食試食会

お話し給食 「そして、パトンは渡された」

千葉県民の日献立

歯と口の健康週間

◎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。

給食だより

歯と口の健康週間 6月4日～10日
意識してよく噛んで食べよう!

今月の目標
「きれいに手を洗おう。後片付けをきちんとしよう。」

丈夫な歯や骨をつくらう!

強い骨をつくるためのポイント



1日3食、栄養バランスのよい食事をとる。



カルシウムとビタミンD、ビタミンK、葉酸の豊富な食品をとる。



ジャンプなどの、骨に負荷がかかる運動をする。

強い骨をつくるためには食事で十分にカルシウムをとり、ジャンプなどの骨に負荷がかかるような運動をするようにします。また、偏食や無理なダイエットはしないようにします。

カルシウムが豊富な食品

牛乳200ml 約227mg	プロセスチーズ25g 158mg	ヨーグルト100g 約120mg
納豆50g 45mg	しらゆし10g 52mg	小松菜100g 170mg
木綿豆腐100g 86mg	ひじき(乾燥)10g 100mg	イワシ丸干し30g 132mg

カルシウムたっぷり給食レシピ
「小松菜のキッシュ 4人分」

卵	2個
玉ねぎ	25g
小松菜	50g
ハム	15g
おから	30g
木綿豆腐	30g
チーズ	15g
牛乳	大さじ1杯
生クリーム	小さじ2杯
バター	2g 塩・こしょう 少々

- 玉ねぎ、ハムは色紙切り、小松菜は2cm幅に切る。豆腐は水気を切りつぶし、チーズは小さい角切りにする。
- バターで玉ねぎを炒め、ハム、小松菜、おから、豆腐、チーズを混ぜる。
- 卵を割りほぐし、牛乳、生クリームを混ぜ②に加え塩こしょうをする。
- フライパンで中までしっかりと焼く。
(165度のオーブンで20分～30分くらい焼いてもよいです。)お好みでケチャップを添える。

日 曜	献立名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄 養 価	
		主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 月	ハムピラフ	ハム		さやいんげん にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	米	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	864
	鮭のバジル焼き	鮭	粉チーズ	バジル	にんにく	パン粉	オリーブ油 菜種油	蛋白質 (g)	32.8
	キャベツレモン和え				キャベツ レモン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	30.3
	コーンポタージュ		生クリーム	パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも	バター	食塩相当量 (g)	3.5
	牛乳		牛乳						
18 火	たまごトースト	卵	チーズ		玉ねぎ	パン 砂糖	マヨネーズ	エネルギー (kcal)	861
	マカロニスープ	豚肉		青梗菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ		蛋白質 (g)	32.0
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし 木豆	春雨 砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	31.3
	カル鉄ヨーグルト		カル鉄ヨーグルト					食塩相当量 (g)	4.1
	牛乳		牛乳						
19 水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	838
	麻婆春雨	豚肉 生揚げ		にんじん たら	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	春雨 砂糖 澱粉	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	31.1
	くらげ和え	くらげ 油揚げ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油 菜種油	脂質 (g)	27.8
	冷凍みかん				冷凍みかん			食塩相当量 (g)	2.4
	牛乳		牛乳						
20 木	冷やしきつねうどん	油揚げ 鯖節	だし昆布	葉ねぎ		うどん		エネルギー (kcal)	808
	冷やしうどん							蛋白質 (g)	24.7
	冷やしきつねつゆ・具					砂糖	ごま	脂質 (g)	27.3
	さつまいも天ぷら					さつまいも 小麦粉	菜種油	食塩相当量 (g)	3.8
	おひたし	鰹節		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし				
おから抹茶ケーキ	おから 卵 小豆	牛乳	抹茶		小麦粉 米粉 砂糖	バター 菜種油			
21 金	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	897
	鱈フライ	鱈 卵				小麦粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	36.3
	たこきゅうり	たこ			きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	26.6
	厚揚げのカレー煮込み	生揚げ 豚肉 鰹節		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸	澱粉	菜種油	食塩相当量 (g)	2.0
	小玉すいか		牛乳		小玉すいか				
24 月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	761
	エビと豆腐の中華炒め	豆腐 豚肉 エビ うすら卵		にんじん さやいんげん	生姜 ねぎ 白菜 木豆 たけのこ	澱粉	菜種油	蛋白質 (g)	35.5
	ピーマンの肉詰め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖		脂質 (g)	21.0
	もやし和え			たら	もやし		ごま油	食塩相当量 (g)	2.3
	牛乳		牛乳						
25 火	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	846
	鯖の味噌煮	鯖			生姜	澱粉 砂糖	ごま	蛋白質 (g)	37.1
	五目金平	さつま揚げ		にんじん	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	菜種油	脂質 (g)	24.3
	かき玉汁	卵 豆腐 鯖節	だし昆布	小松菜	ねぎ	澱粉		食塩相当量 (g)	3.1
	冷凍黄桃 枝豆 牛乳		牛乳		冷凍黄桃 枝豆				
26 水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	862
	チキン南蛮・タルタルソース	鶏肉 卵		パセリ	生姜 にんにく りんご 玉ねぎ	澱粉 小麦粉 砂糖	菜種油 マヨネーズ	蛋白質 (g)	37.2
	磯煮	大豆 油揚げ 竹輪 鯖節	ひじき	にんじん	たけのこ	こんにゃく 砂糖	菜種油	脂質 (g)	22.4
	きのこ汁	鯖節		にんじん	たけのこ 大根 ねぎ	さつまいも		食塩相当量 (g)	3.3
	ネーブル 牛乳		牛乳		ネーブル				
27 木	スパゲティ					スパゲティ		エネルギー (kcal)	911
	カレーソース	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム		バター 菜種油	蛋白質 (g)	30.0
	バイドポテト					じゃがいも	バター	脂質 (g)	25.9
	タピオカポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ パイナップルジュース	こんにゃく タピオカ		食塩相当量 (g)	3.9
	牛乳		牛乳						
29 金	わかめごはん		わかめ			米		エネルギー (kcal)	850
	ホキの翡翠あんかけ	ホキ 豚肉 鯖節			枝豆 生姜	砂糖 澱粉	菜種油	蛋白質 (g)	35.6
	蒸しかぼちゃ			かぼちゃ				脂質 (g)	16.1
	沢煮椀	豚肉 鰹節	だし昆布	にんじん 三つ葉	ごぼう たけのこ	さといも		食塩相当量 (g)	2.9
	あんこパイ 牛乳	小豆	牛乳			砂糖 餃子の皮 小麦粉	菜種油		

毎月19日は
もいもいデー

大野小学校の
2年生が枝豆のさやと
りをしてくれます！

◎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。

◎5月に使用した食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県
 玉ねぎ・・・千葉県・佐賀県 小松菜・・・東京都・千葉県 キャベツ・・・神奈川県・千葉県
 もやし・・・千葉県 ねぎ・・・茨城県 生姜・・・高知県 きゅうり・・・千葉県
 トマト・・・市川市 ごぼう・・・熊本県 大根・・・千葉県 メロン・・・茨城県
 じゃがいも・・・長崎県 にんじん・・・千葉県 小玉すいか・・・群馬県



栄養量の基準値		6月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	862
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	33.1
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	25.3
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	3.2

給食前は、しっかり手洗いを



毎月19日は「食育の日」♪

食中毒を防ぐ3原則

細菌やウイルスを



調理前や生の魚や肉を扱う前などは石けんでしっかりと手を洗いましょう。料理は低温で保存し、早めに食べることが重要です。また、中まで十分加熱してから食べましょう。

給食ニュースより

ごはんをおいしく食べていますか ～学校給食食育交流事業～

市川市と福島県会津地方の喜多方市・西会津町・北塩原村の3つの市町村で、相互交流に関する協定をかわしました。取組みの大きな柱は、互いの地域の特産物を給食で味わうことです。

市川市の学校給食では「会津産コシヒカリ」を使用し、会津の小中学生には「市川の梨」を食べてもらいます。この機会に、会津地方の自然や農業のことなどについても勉強をしてみましょう。

