令和４年

６ 月 給 食 予 定 献 立

市川市立下貝塚中学校

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名 主にからだを作る 1群	2群	主にからだの調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	栄養価	
1	水	チキンピラフ	鶏肉		にんじん　ピーマン トマト	玉ねぎ　マッシュルーム	米	菜種油　バター	エネルギー (kcal)	893
		かぼちゃチーズコロッケ	ツナ	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉　パン粉	菜種油　バター	蛋白質 (g)	30.8
		コールスローサラダ				キャベツ　きゅうり コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	30.0
		白菜スープ	豚肉　木綿豆腐		にんじん	しめじ　ねぎ 白菜　もやし			食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
2	木	ミラノ風ドリア	豚肉　大豆	チーズ　牛乳 生クリーム	トマト　にんじん	玉ねぎ　にんにく　生姜 セロリ　マッシュルーム	米　米粉	菜種油　バター	エネルギー (kcal)	920
		カラフルサラダ			ほうれん草　にんじん パプリカ	もやし　きゅうり コーン		菜種油	蛋白質 (g)	29.3
		コンソメスープ	豚肉		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	25.5
		コーヒーゼリー		コーヒーフレッシュ			コーヒーゼリーの素		食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
3	金	ココア揚げパン					コッペパン　砂糖	ココア　菜種油	エネルギー (kcal)	811
		マーマレードチキン	鶏肉			オレンジマーマレード にんにく			蛋白質 (g)	35.5
		ハムサラダ	ハム			切り干し大根　キャベツ きゅうり　玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	30.3
		ミネストローネ	豚肉　ひよこ豆		にんじん　トマト パセリ	にんにく　玉ねぎ セロリ　キャベツ		菜種油	食塩相当量 (g)	2.9
		バナナ　牛乳		牛乳（飲用）		バナナ				
6	月	ひじきごはん	鶏肉　油揚げ	ひじき	にんじん　いんげん	たけのこ	米　砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	826
		れんこんつくね	鶏肉　おから		万能ねぎ	玉ねぎ　れんこん しめじ　えのき　大根	砂糖		蛋白質 (g)	31.6
		カミカミサラダ	いか		にんじん	もやし　きゅうり		菜種油　ごま油　ごま	脂質 (g)	25.5
		切り干し大根の含め煮	さつま揚げ　油揚げ		にんじん　いんげん	たけのこ　椎茸		菜種油	食塩相当量 (g)	2.7
		レモンゼリー　牛乳		牛乳（飲用）		レモン	砂糖　ナタデココ			
7	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	789
		ねぎ塩豚丼（具）	豚肉			ねぎ　もやし　キャベツ にんにく　レモン		ごま油	蛋白質 (g)	32.5
		パリパリ海藻サラダ		わかめ　白すぎ 紅つの　のり 海藻クリスタル	ほうれん草	きゅうり　白菜 玉ねぎ　生姜	ワンタンの皮　砂糖	ごま油　菜種油	脂質 (g)	27.8
		キャベツ味噌汁	油揚げ　木綿豆腐 味噌		にんじん　小松菜	キャベツ　えのき しめじ　ごぼう	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
8	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	800
		酢豚	豚肉　凍り豆腐		ピーマン　赤ピーマン にんじん	玉ねぎ　生姜 椎茸　たけのこ	じゃがいも　砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	29.3
		豆苗の中華和え	ハム		豆苗　にんじん	もやし　きゅうり		ごま油　ごま	脂質 (g)	23.6
		いもけんぴパリッシュ		かたくちいわし			さつまいも　砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
9	木	麦ごはん					米　押麦		エネルギー (kcal)	819
		いかのコチュジャン焼き	いか			にんにく	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	34.7
		梅肉和え			小松菜　にんじん	きゅうり　もやし　梅	砂糖		脂質 (g)	23.6
		生揚げと芋のそぼろ煮	豚肉　大豆　生揚げ		にんじん　いんげん	玉ねぎ　椎茸　たけのこ	じゃがいも　砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.2
		牛乳		牛乳						
10	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	869
		いわしのさんが焼き	いわし　鶏肉　大豆 木綿豆腐　味噌			生姜　ねぎ			蛋白質 (g)	35.4
		ごま酢和え		わかめ	小松菜	もやし	砂糖	ごま油　ごま	脂質 (g)	21.8
		もやしの味噌汁	油揚げ　木綿豆腐 味噌		にんじん	もやし　キャベツ ごぼう			食塩相当量 (g)	2.8
		ディーダパインゼリー　牛乳		牛乳（飲用）		パイナップル	砂糖			
13	月	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	774
		醤油ラーメン（具）	豚肉		小松菜	メンマ　生姜 玉ねぎ　ねぎ			蛋白質 (g)	35.0
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜　にんにく		菜種油	脂質 (g)	27.4
		ほうれん草ときゅうりの中華和え			ほうれん草	もやし　きゅうり	砂糖	ごま油	食塩相当量 (g)	2.5
		ひとくちアセロラゼリー　牛乳		牛乳（飲用）		アセロラ	砂糖			
14	火	千葉県産ごはん					米		エネルギー (kcal)	837
		海苔の佃煮		のり			砂糖		蛋白質 (g)	37.4
		豚肉の三味焼き	豚肉			ねぎ	砂糖	ごま	脂質 (g)	26.7
		つみれ味噌汁	いわし　大豆 木綿豆腐　味噌		小松菜　にんじん	白菜　ねぎ 生姜　ごぼう			食塩相当量 (g)	2.7
		千葉県産牛乳プリン　牛乳		牛乳			砂糖			
15	火	千葉県民の日								
16	木	五目チャーハン	なると　焼き豚		にんじん	ねぎ　グリーンピース	砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	768
		シュウマイ	豚肉　大豆			生姜　ねぎ	シュウマイの皮	菜種油	蛋白質 (g)	28.9
		くらげ和え	くらげ		にんじん	きゅうり　もやし		ごま油　菜種油	脂質 (g)	24.8
		スーミータン	豚肉		チンゲン菜	とうもろこし　玉ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	2.3
		フローズンゼリー（不知火（しらぬい））　牛乳		牛乳（飲用）		不知火	砂糖			
17	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	857
		さんまの蒲焼き	さんま			生姜	砂糖	菜種油　ごま	蛋白質 (g)	32.9
		おかか和え	かつお節		小松菜　にんじん	もやし　キャベツ			脂質 (g)	28.8
		白玉汁	鶏肉　なると	わかめ	にんじん	椎茸　白菜 ねぎ　大根	白玉		食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
20	月	ターメリックライス					米		エネルギー (kcal)	754
		ドライカレー	豚肉　凍り豆腐　大豆		にんじん	にんにく　生姜　セロリ マッシュルーム		菜種油	蛋白質 (g)	25.7
		わかめと大根のサラダ	ツナ	わかめ	小松菜	大根　コーン	砂糖		脂質 (g)	21.4
		あじさいゼリー				ぶどう	砂糖		食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						

カミカミ献立

歯と口の健康週間

リクエスト ⑨・⑩

リクエスト ⑪

県民の日献立

リクエスト ⑫

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名 主にからだを作る 1群	2群	主にからだの調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	栄養価	
21	火	わかめごはん		わかめごはんの素			米		エネルギー (kcal)	917
		磯香和え		のり	ほうれん草	キャベツ　えのき	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	27.6
		筑前煮	鶏肉		にんじん　いんげん	ごぼう　たけのこ れんこん　椎茸	里芋		脂質 (g)	29.0
		ぐりとぐらのカステラ	卵	牛乳		レモン	砂糖　小麦粉	バター	食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
22	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	814
		白身魚の翡翠あんかけ	ホキ　鶏肉　大豆			枝豆　生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	36.9
		三色ごま和え		しらす	ほうれん草　にんじん	キャベツ　もやし	砂糖	ごま　すりごま	脂質 (g)	19.5
		沢煮椀	豚肉		にんじん	ごぼう　たけのこ 三つ葉	里芋		食塩相当量 (g)	2.7
		冷凍黄桃　牛乳		牛乳		黄桃				
23	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	878
		ユーリンチー	鶏肉			生姜　にんにく　ねぎ		菜種油　ごま油	蛋白質 (g)	33.5
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨　砂糖	ごま油　菜種油	脂質 (g)	23.1
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん　チンゲン菜	もやし　ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	食塩相当量 (g)	2.6
		メロン　牛乳		牛乳（飲用）		メロン				
24	金	黄金(こがね)ごはん					米　きび		エネルギー (kcal)	809
		鮭の塩焼き	鮭						蛋白質 (g)	39.5
		たくあん和え			小松菜	きゅうり　もやし たくあん		菜種油　ごま	脂質 (g)	19.7
		豚汁	豚肉　木綿豆腐 油揚げ　味噌		にんじん	大根　ごぼう　ねぎ しめじ　えのき	じゃがいも	菜種油	食塩相当量 (g)	1.9
		さくらんぼゼリー　牛乳		牛乳（飲用）		さくらんぼ	砂糖			
27	月	麦ごはん					米　押麦		エネルギー (kcal)	870
		なすと豚肉の味噌炒め	豚肉　味噌		にんじん　ピーマン 赤ピーマン	キャベツ　なす 玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.4
		ツナとにらのチヂミ	ツナ		ニラ		米粉　小麦粉		脂質 (g)	25.5
		中華きゅうり				きゅうり	砂糖	菜種油　ごま油	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
28	火	キムチごはん	豚肉		にんじん	生姜　白菜キムチ	米　砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	753
		ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも			春巻きの皮	菜種油	蛋白質 (g)	25.9
		わかめともやしの和え物		わかめ	にんじん	もやし　きゅうり	砂糖	菜種油　ごま油　ごま	脂質 (g)	24.0
		キャベツコーンスープ	鶏肉		小松菜	キャベツ　もやし コーン			食塩相当量 (g)	3.1
		麦芽ゼリー　牛乳		牛乳（飲用）			砂糖	ココア		
29	水	じゃこガーリックライス	ベーコン	じゃこ	パセリ	にんにく　生姜	米	オリーブオイル	エネルギー (kcal)	764
		かつおの照り焼き	かつお			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	35.7
		ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう　きゅうり もやし	砂糖	菜種油	脂質 (g)	25.1
		生揚げのスープ	生揚げ		にんじん　小松菜	白菜　たけのこ　ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
		冷凍りんご　牛乳		牛乳（飲用）		りんご				
30	木	雑穀ごはん					米　雑穀		エネルギー (kcal)	905
		夏野菜のかき揚げ丼			にんじん　ピーマン	コーン　玉ねぎ　枝豆 生姜　大根	砂糖　小麦粉	菜種油	蛋白質 (g)	30.7
		具だくさん味噌汁	豚肉　木綿豆腐　味噌		にんじん　小松菜	ごぼう　ねぎ　大根 しめじ　えのき	こんにゃく		脂質 (g)	20.5
		サイダーゼリーポンチ				みかん缶　パイン缶 黄桃缶　甘夏缶 ナタデココ	サイダーゼリー		食塩相当量 (g)	2.1
		ジョア（白ブドウ）		ジョア（白ブドウ）						

リクエスト ⑬

夏越の祓 献立

◎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月に使用した主な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・・宮崎県　小松菜・・千葉県　大根・・千葉県

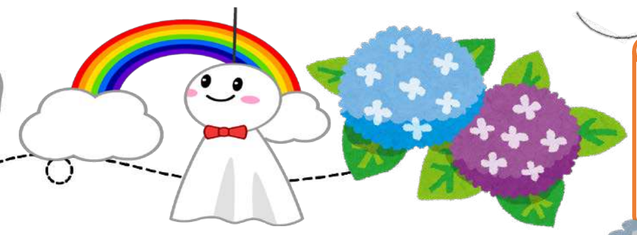
キャベツ・・千葉県　にんじん・・千葉県　じゃがいも・・長崎県　玉ねぎ・・千葉　きゅうり・・埼玉県

にんにく・・青森県　生姜・・高知県　ねぎ・・茨城県　もやし・・千葉県　ほうれん草・・茨城県

給食前は、しっかり手洗い

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）	830
蛋白質(g)	34.0	蛋白質(g)	32.3
脂質(g)	25.0	脂質(g)	24.9
食塩相当量(g)	2.5未満	食塩相当量(g)	2.6

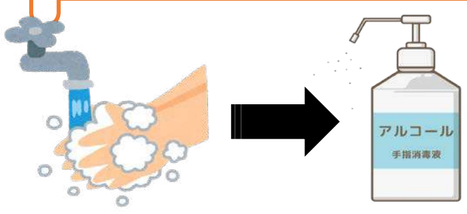
給食だより 6月



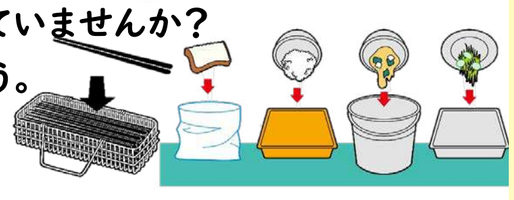
今月の目標

「きれいに手を洗おう。後片付けをきちんとしよう。」

手洗い、しっかりできていますか？アルコール消毒だけで済ませている人はいませんか？
しっかりと石鹸で手を洗った上からアルコール消毒をすることで、効果がより高まります。



また、給食の後片付けで、お皿が汚れているまま戻したり、はしの向きがバラバラになっていませんか？
残菜は入っていたそれぞれの食缶に戻し、お皿はきれいに、向きはそろえて片付けましょう。
給食を作ってくださった調理員さんや後片付けをしてくれる給食当番へのマナーです。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」！ ～6日はカミカミ献立です★～

食事の時、よく噛んで食べていますか？よく噛むと良いことがたくさんあります！

例えば・・・・

・消化吸収がよくなる　・食べ過ぎを防ぐ　・虫歯予防　・脳の働きの活性化　・骨が強くなる etc…

もっと知りたい人は【ひみこ（卑弥呼）の歯がいいぜ】で検索してください♪

⚠食中毒に注意⚠

６月の梅雨時から９月頃は気温が高い上、ジメジメとした気候のため、
細菌による食中毒が多発する時期です。細菌は目に見えません。
冷蔵庫に入れるなど保存方法や調理の仕方に気をつけ、食中毒を防ぎましょう。

学校では、給食を教材として食について日々学んでいます。
おうちでも食事時やお手伝いなどを通して「食育」
に取り組んでいただけると幸いです。