



日	曜日	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		
2	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	785
		もち米しゅうまい	豚肉 おから			しょうが 玉ねぎ しいたけ	もち米 砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	32.6
		豆腐チゲ	豚肉 焼き豆腐		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ	砂糖	ごま油	脂質 (g)	23.6
		メロン				メロン			食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
3	火	鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	しょうが ごぼう しいたけ 枝豆	砂糖		エネルギー (kcal)	719
		いなだの竜田揚げ	いなだ			しょうが		油	蛋白質 (g)	33.6
		からし和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖		脂質 (g)	28.2
		根菜みそ汁	みそ		にんじん	だいこん	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
4	水	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	いんげん にんじん		米 砂糖	油	エネルギー (kcal)	719
		れんこんつくね	鶏肉 大豆		葉ねぎ	玉ねぎ れんこん 大根 しめじ えのき	砂糖	油	蛋白質 (g)	30.3
		カミカミサラダ	いか		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	脂質 (g)	22.2
		切り干し大根の含め煮	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	切り干し大根 たけのこ しいたけ	砂糖	油	食塩相当量 (g)	2.7
		レモンゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)			レモンゼリー			
5	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	738
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが			蛋白質 (g)	34.2
		ミニトマト付き大根サラダ			にんじん ミニトマト	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	油 ごま	脂質 (g)	21.3
		白玉スープ	鶏肉 なんと		にんじん 小松菜	たけのこ ししいたけ	白玉もち		食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
6	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	735
		さわらの梅みそ天ぷら	さわら みそ			梅	天ぷら粉 砂糖	油	蛋白質 (g)	32.0
		いそ和え	かつお節	きざみのり	にんじん 小松菜	もやし キャベツ			脂質 (g)	22.1
		大根とわかめのすまし汁	木綿豆腐	わかめ	大根 えのき	大根 えのき			食塩相当量 (g)	2.6
		あじさいゼリー		牛乳 (飲用)			あじさいゼリー			
9	月	梅じゃこごはん		ちりめんじゃこ		梅	米	油	エネルギー (kcal)	708
		ぎせい豆腐	鶏肉 卵 押し豆腐 かつお節		にんじん いんげん	玉ねぎ	砂糖	油	蛋白質 (g)	36.4
		おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	もやし キャベツ			脂質 (g)	22.9
		かぶと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん かぶの葉	玉ねぎ かぶ ねぎ			食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
10	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	823
		ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも			春巻きの皮 小麦粉	油	蛋白質 (g)	31.7
		豆苗の中華和え			豆苗 にんじん	きゅうり もやし		油 ごま油 ごま	脂質 (g)	24.4
		酢豚	豚肉 凍り豆腐		にんじん ビーマン 赤ビーマン	玉ねぎ 黄ビーマン しいたけ たけのこ	じゃがいも 砂糖	油	食塩相当量 (g)	2.6
		青りんごグミ 牛乳		牛乳			青りんごグミ			
11	水	スパゲティナポリタン	豚肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油 オリーブオイル	エネルギー (kcal)	723
		コーンサラダ	鶏肉		ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン		油	蛋白質 (g)	27.5
		キャラメルバナナケーキ	卵	生クリーム		バナナ	小麦粉 砂糖 はちみつ	バター	脂質 (g)	27.1
		牛乳		牛乳 (飲用)					食塩相当量 (g)	2.2
12	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	770
		鮭の塩焼き	鮭						蛋白質 (g)	34.0
		たくあん和え			小松菜	もやし きゅうり たくあん	砂糖	ごま ごま油	脂質 (g)	24.4
		生揚げと芋のそぼろ煮	豚肉 生揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	食塩相当量 (g)	1.9
		冷凍りんご 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご				
13	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	762
		カオ・ラートナー・ガイ	鶏肉		赤ビーマン 葉ねぎ ビーマン	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	油	蛋白質 (g)	30.1
		ソムナム風サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ 切り干し大根	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	27.1
		フォースープ	豚肉 木綿豆腐		チンゲン菜	もやし ねぎ	フォー	ごま油	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
16	月	チキンライス	鶏肉		ビーマン	玉ねぎ コーン グリーンピース	米	油 バター	エネルギー (kcal)	718
		セルフオムライス ケチャップ	卵	牛乳	トマトケチャップ			油 マーガリン	蛋白質 (g)	28.2
		肉だんごスープ	豚肉 大豆 木綿豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 白菜	春雨	ごま油	脂質 (g)	25.4
		夢おれんじゼリー					夢おれんじゼリー		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
17	火	ゆかり枝豆ごはん			ゆかり (しそ)	えだまめ	米		エネルギー (kcal)	729
		白身魚の薬味揚げ	すけそうだら		葉ねぎ	しょうが にんにく	砂糖	油	蛋白質 (g)	35.0
		磯香和え		のり		キャベツ えのき	砂糖	油	脂質 (g)	24.1
		根菜汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく 里芋		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
18	水	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	717
		ちゃんぽん (具)	豚肉 豆乳 なんと		にんじん	しょうが にんにく きくらげ たけのこ 白菜		油	蛋白質 (g)	34.5
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	しいたけ キャベツ ねぎ しょうが	ぎょうざの皮	油 ごま油	脂質 (g)	28.6
		ハムサラダ	ハム			切り干し大根 もやし キャベツ きゅうり	砂糖	油	食塩相当量 (g)	2.5
		白ごまプリン 牛乳		牛乳 (飲用)			白ごまプリン (卵・乳使用)			

カミカミ  
献立

梅の日

歯と口の健康週間

リクエスト  
⑦

リクエスト  
⑧

リクエスト  
⑨



日	曜日	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		
19	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	749
		千葉県産のりの佃煮		のり			砂糖		蛋白質 (g)	33.5
		ぼらの野菜あんかけ	ぼら		絹さや	もやし 玉ねぎ 白菜 だけのこ	砂糖	油 ごま油	脂質 (g)	23.4
		千葉のめぐみみそ汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ほうれん草	大根 かぶ			食塩相当量 (g)	2.4
		梨ゼリー 牛乳		アガー 牛乳 (飲用)		梨 レモン	砂糖			
20	金	わかめごはん		わかめごはんの素			米		エネルギー (kcal)	718
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	32.6
		パンサンスー			にんじん	きゅうり	砂糖	油 ごま油	脂質 (g)	25.5
		豆腐だんごのすまし汁	鶏肉 大豆 押し豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 白菜 だけのこ			食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳 (飲用)						
23	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	767
		たらのねぎみそがけ	すけそうだら みそ			ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	34.8
		ごまマヨ和え			にんじん ほうれん草	キャベツ コーン えのき		エッグケアマヨネーズ ごま すりごま	脂質 (g)	20.7
		きりたんぼ汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜 しいたけ	きりたんぼ	ごま油	食塩相当量 (g)	2.6
		ヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳 (飲用)						
24	火	豚キムチチャーハン	豚肉 卵		にんじん	白菜キムチ	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	763
		白身魚と野菜のケチャップ和え	すけそうだら		にんじん ビーマン	玉ねぎ しょうが	じゃがいも	油	蛋白質 (g)	33.1
		チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく	砂糖	ごま油	脂質 (g)	25.1
		わかめスープ	鶏肉 木綿豆腐	生わかめ		えのき ねぎ にんにく		ごま ごま油	食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳 (飲用)						
25	水	はちみつレモントースト				ハチフルーツレモンジャム レモン	食パン 砂糖 はちみつ	バター	エネルギー (kcal)	726
		パークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ	じゃがいも	油	蛋白質 (g)	31.0
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	脂質 (g)	29.1
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.5
26	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	809
		ブルコギ風焼肉	豚肉		にんじん いんげん	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ ねぎ		油 ごま	蛋白質 (g)	30.6
		にら玉スープ	卵 豆腐		にら にんじん	玉ねぎ えのき		ごま油	脂質 (g)	20.5
		フルーツゼリーポンチ				みかん バイন もも 甘夏 ナタデココ	レモンゼリー		食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
27	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	804
		ホイコーロー丼 (具)	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ビーマン 赤ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ だけのこ		すりごま	蛋白質 (g)	37.3
		あじのから揚げ	あじ					油	脂質 (g)	28.4
		中華きゅうり				きゅうり	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	2.3
		小夏 牛乳		牛乳 (飲用)		小夏				
30	月	夏越ごはん					米 五穀米		エネルギー (kcal)	846
		夏野菜のかき揚げ丼			にんじん ビーマン	玉ねぎ 枝豆 大根 しょうが	かき揚げ粉 砂糖	油	蛋白質 (g)	26.3
		貝だくさん味噌汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ えのき 大根			脂質 (g)	17.7
		みなづき 水無月	小豆			上新粉 白玉粉 砂糖			食塩相当量 (g)	2.2
		ジョア (ストロベリー)		ジョア (ストロベリー)						

◎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・・・千葉県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・茨城県 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・・・千葉県  
にんにく・・・青森県 しょうが・・・高知県 ねぎ・・・茨城県 もやし・・・栃木県 ほうれん草・・・埼玉県



## 給食だより 6月号



給食前は、  
しっかり手洗い

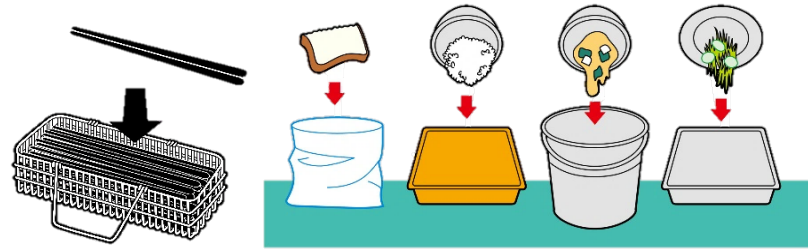
今月の目標

「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」！  
～4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？噛むことは健康に深く関わっています！  
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...ひとくち20回を意識して、  
今月はいつも以上によく噛んで食べましょう★



～お知らせ～

市川市では今年度より「和食の良さや郷土の食文化を理解継承しようとする児童生徒の育成」を目指し「和食育」を実施します。月に一度「和食の日」を設け、だしを感じられるメニューや郷土料理の提供をします。  
6月19日は、下貝塚中ブロック(大野小・宮久保小・北方小・下貝塚中) 合同で千葉県産のみそを使ったおみそ汁が給食に出ます。  
楽しみにしていてくださいね♪



学校では給食を教材にして、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。

△食中毒に注意△

6月の梅雨時から9月頃は気温が高く、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関心をつけ、食中毒を防ぎましょう。

毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」  
食生活を見直しましょう。