



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						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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		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		785 32.6 23.6 2.4	
		豆腐チゲ	豚肉 焼き豆腐	にんじん なら	にんにく 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ	砂糖	ごま油			
		メロン			メロン					
		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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		いなだの畠田揚げ	いなだ		しょうが		油		719 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			28.2	
		根菜みそ汁	みそ	にんじん	だいこん	里芋 こんにゃく			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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		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	719 30.3		
		カミカミサラダ	いか	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	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 だけのこ しいたけ	砂糖	油	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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		豚肉のしょうが焼き	豚肉		しょうが			738 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	21.3		
		白玉スープ	鶏肉 なると	にんじん 小松菜	だけのこ しいたけ	白玉もち		2.5		
		牛乳	牛乳							
6	金	ごはん				米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		さわらの梅みそ天ぷら	さわら みそ		梅	天ぷら粉 砂糖	油	735 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		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		2.6		
		あじさいゼリー	牛乳			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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		きせい豆腐	鶏肉 卵 押し豆腐		にんじん いんげん	玉ねぎ	砂糖 油	708 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		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		2.9		
		牛乳	牛乳							
10	火	ごはん				米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも		春巻きの皮 小麦粉	油	823 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	24.4		
		酢豚	豚肉 凍り豆腐		にんじん ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン しいたけ だけのこ	じゃがいも 砂糖 油	2.6		
		青りんごグミ 牛乳	牛乳			青りんごグミ				
11	水	スマティナポリタン	豚肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スマティ オリーブオイル	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		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	723 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	27.1		
		牛乳		牛乳(飲用)				2.2		
12	木	ごはん				米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		鮭の塩焼き	鮭					770 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	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 だけのこ しいたけ	じゃがいも 砂糖 油	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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		カオ・ラートナー・ガイ	鶏肉		赤ピーマン 葉ねぎ ピーマン	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 油	762 30.1		
		ソムタム風サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ 切り干し大根	オリーブオイル	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	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 バター	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		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	718 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	25.4		
		夢おれんじゼリー					夢おれんじゼリー	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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		白身魚の薬味揚げ	すけそだら		葉ねぎ	しょうが にんにく	砂糖 油	729 35.0		
		磯香和え		のり		キャベツ えのき	砂糖 油	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	2.8		
		牛乳	牛乳							
18	水	中華麺				中華麺		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		ちゃんぽん(具)	豚肉 豆乳	なると	にんじん	じょうが にんにく きくらげ だけのこ 白菜	油	717 34.5		
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	じいだけ キャベツ ねぎ しょうが	ぎょうざの皮 ごま油	28.6		
		ハムサラダ	ハム			切り干し大根 もやし キャベツ キュウリ	砂糖 油	2.5		
		白ごまプリン 牛乳		牛乳(飲用)			白ごまプリン (卵・乳使用)			

歯と口の健康週間

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

◎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。

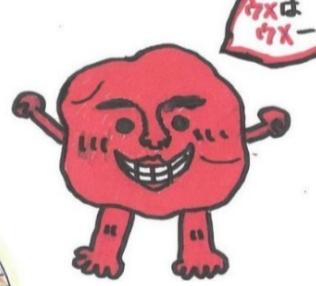
米・千葉県 牛乳・千葉県 豚肉・千葉県 鶏肉・宮崎県 小松菜・茨城県 大根・千葉県 キャベツ・千葉県 にんじん・千葉県 ジャガイモ・長崎県 玉ねぎ・千葉 きゅうり・千葉県 にんにく・青森県 しょうが・高知県 ねぎ・茨城県 もやし・栃木県 ほうれん草・埼玉県

給食だより 6月号

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？
しっかりと石鹼で手を洗った上からアルコール消毒することで、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しまいませんか？
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。
給食を作ってくれ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...ひとつでも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★

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。」



△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気をつけ、食中毒を防ぎましょう。

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。

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。

