



Main table with columns for Date, Day, Menu Name, Food Group (1-6), and Nutritional Value. Includes various food items like '揚げなすと市川とまとのミートパンネ', 'わかめごはん', 'かみかみもち玄米ごはん', etc.

体育祭応援メニュー

カミカミ献立

体育祭

歯と口の健康週間

入梅

ワールドカップ給食①

千産千清 こんだて

和食育の日

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	金	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー(kcal)	719		
		タジン	卵 ツナ	チーズ	にんじん いんげん	にんにく 玉葱	じゃがいも	オリーブオイル	蛋白質(g)	33.1		
		タコサラダ	たこ		にんじん	キャベツ きゅうり	コーン セロリー 玉ねぎ	砂糖	油	脂質(g)	21.8	
		チキンシヨルバ	鶏肉 ひよこ豆		にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー			油	食塩相当量(g)	2.5	
		牛乳		牛乳(飲用)								
22	月	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー(kcal)	735		
		ピーマンの肉詰め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ	米パン粉 砂糖		蛋白質(g)	34.4		
		もやしとコーンの和え物			小松菜	もやし コーン		ごま	脂質(g)	23.1		
		キャベツと生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ			食塩相当量(g)	2.4		
		チーズ・牛乳		チーズ・牛乳(飲用)								
23	火	千葉にんじんチャーハン	焼き豚		にんじん 菜の花	長ねぎ 枝豆	米	ラード 油	エネルギー(kcal)	732		
		チーズとささみの春巻き	ささみ	チーズ	いんげん		春巻きの皮 小麦粉	油	蛋白質(g)	33.8		
		挽肉ともやしのスープ	豚肉 豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	もやし		油 ごま油	脂質(g)	26.1		
		さくらんぼ				さくらんぼ			食塩相当量(g)	3.2		
		牛乳		牛乳(飲用)								
24	水	麦ごはん					米 麦		エネルギー(kcal)	729		
		豆腐と野菜のあんかけの具	ささみ 豚肉 豆腐	かまぼこ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 白菜	たけのこ 玉ねぎ	でんぷん	油 ごま油	蛋白質(g)	29.9	
		青のりポテトビーンズ	大豆	青のり				じゃがいも でんぷん	油	脂質(g)	19.9	
		ヨーグルト		ヨーグルト						食塩相当量(g)	2.0	
		牛乳		牛乳(飲用)								
25	木	バターライス			にんじん		米 強化米	バター	エネルギー(kcal)	722		
		ピッティパンナ	ささみ 卵 ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	蛋白質(g)	34.1		
		アートソッパ	豚肉 ベーコン	ワインナー ひよこ豆	にんじん かぶの葉	玉ねぎ かぶ	じゃがいも		脂質(g)	23.8		
		牛乳		牛乳(飲用)					食塩相当量(g)	2.3		
26	金	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー(kcal)	706		
		さわらの四川風焼き	さわら			長ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 でんぷん	ごま	蛋白質(g)	36.2		
		磯ごま和え		のり	小松菜	もやし		ごま	脂質(g)	19.3		
		肉豆腐	豚肉 焼き豆腐		にんじん	えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも 白滝	油	食塩相当量(g)	1.9		
		牛乳		牛乳(飲用)								
29	月	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー(kcal)	738		
		ミラノ風チキン	鶏肉 卵	粉チーズ	パセリ		パン粉	オリーブオイル	蛋白質(g)	37.9		
		いんげんのごま和え			いんげん	もやし	砂糖	ごま	脂質(g)	19.8		
		白玉スープ	鶏肉 なんと		にんじん 小松菜	白菜 大根 たけのこ	しいたけ	白玉	食塩相当量(g)	2.0		
		牛乳		牛乳(飲用)								
30	火	夏越ごはん(五穀米)・きざみのり		のり			米 五穀米		エネルギー(kcal)	865		
		夏野菜のかき揚げ(おろしソース)			にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン 枝豆	生姜 大根	天ぷら粉 砂糖	油	蛋白質(g)	29.6	
		ピリカラ豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	みそ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	えのきたけ	じゃがいも	ごんゆく	油	脂質(g)	22.9
		水無月	小豆					上新粉 白玉粉	砂糖	食塩相当量(g)	1.8	
		牛乳		牛乳(飲用)								

◎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・・・岩手県 小松菜・・・東京都 大根・・・千葉県
 キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・佐賀県 きゅうり・・・埼玉県
 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 グリンピース・・・福岡県

6月の平均値	
エネルギー(kcal)	756
蛋白質(g)	33.4
脂質(g)	24.2
食塩相当量(g)	2.5

給食前は、
しっかり手洗い



給食だより 6月号



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。

△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も気をつけ、食中毒を防ぎましょう。

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～
 市川市では昨年度より「和食の良さや郷土の食文化を理解し継承しようとする児童生徒の育成」を目指し「和食育」を実施しています。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くと幸いです。

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。