

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

日	曜 日	こんだて しゅじやく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
2月		わかめごはん えんぴつのてんぷら いしかりじる もものゼリー 牛乳	わかめごはんのもと ポテトサラダ さけ あぶらあげ みそ けずりぶし こんぶ	こめ はるまきのかわ ごまごま たねあぶら じゃがいも アールグラーのもと	エネルギー 625 kcal たんばく質 23.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g	絵本「はれとき どきぶた」より うその日記が ホントにな る!?
		きなこトースト ポテトサラダ にくだんごスープ 牛乳	きなこ ぶた とうふ ぎゅうにゅう	しょくパン マーガリン さとう じゃがいも エッググアマヨネーズ ながいも はるさめ ごまあぶら	エネルギー 569 kcal たんばく質 20.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.1 g	サラダはワイン ビネガーやりん ご酢でさっぱり と♪
		ごはん タコライス(ぐ) マカロニスープ オレンジ 牛乳	ぶた ワインナー マカロニ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう こめ オリーブオイル マカロニ マカロニ	エネルギー 590 kcal たんばく質 23.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g	沖縄で人気の タコライスは野 菜もたっぷり☆
		ごはん ほっけのさいきょうやき やきにくサラダ ゆばすまし ひとくちミルクプリン 牛乳	ほっけ みそ ぶた とり ゆば とうふ けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま だいこん たけのこ みつば えのきたけ	エネルギー 559 kcal たんばく質 27.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g	湯葉を食べる のは初めてか な!?
5月		ごはん わふうハンバーグ なっとうかあちゃんのなっとうあえ のっぺいじる 牛乳	ぶた とうふ みそ なっとう のり とり あぶらあげ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ パンこ ながいも なたねあぶら さとう てんぷん なっとう のり なたねあぶら さといも てんぷん	エネルギー 568 kcal たんばく質 25.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g	絵本「なっとう かあちゃん」 だいつの子が いっぱい☆
		カレーピラフ マカロニサラダ かきたまスープ ココアプリン 牛乳	とり ヨーグルト ハム たまご ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ マーガリン オリーブオイル マカロニ スパゲッティ エッググアマヨネーズ じゃがいも オリーブオイル てんぷん ココアプリンのもと	エネルギー 560 kcal たんばく質 19.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g	ピラフのとり肉 はヨーグルトで ジューシー♪
		ごはん ブルコギぶうやきにくどん パンサンスー フルーツのヨーグルト 牛乳	ぶた やきぶた わかめ ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう ごま てんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら はちみつ	エネルギー 591 kcal たんばく質 23.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g	ブルコギのタレ にはりんごを使 います☆
		しっぽくうどん おばけのてんぷら(ちくわ・さつまいも) きなこしらたま 牛乳	とり あぶらあげ なたね けずりぶし こんぶ ちくわ あおのり きなこ ぎゅうにゅう	うどん さつまいも てんぷらこ なたねあぶら じゃがいも やきうしらたま	エネルギー 654 kcal たんばく質 23.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 1.8 g	絵本「おばけの てんぷら」より うさこのお話♪
10月		ごはん のりのつくだに たらのみそマヨネーズやき どんじる りんごゼリー 牛乳	やきのり さとう たら みそ あおのり ぶた とうふ けずりぶし こんぶ あぶらあげ みそ アガー ぎゅうにゅう	こめ さとう エッググアマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	エネルギー 587 kcal たんばく質 25.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g	手作りの佃煮 はのりの風味 がいっぱい☆
		ごはん ルーローハン ちゅうかコーンたまごスープ あんにとどうふ 牛乳	ぶた とり たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう てんぷん たんばく質 さとう みかんかん りんご かんてん レモン	エネルギー 608 kcal たんばく質 25.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g	台湾の屋台で 有名なルー ローハン♪

日	曜 日	こんだて しゅじやく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
17火		はちみつパン てづくりソーセージ ようふうにごみ りんごジャム 牛乳	ぶた なまあげ ベーコン ぎゅうにゅう	はちみつパン パンこ さとう なたねあぶら じゃがいも りんごジャム	エネルギー 621 kcal たんばく質 26.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.1 g	ソーセージは大 きなかまで蒸し て作ります♪
		ごはん ガバオ(ぐ) ABCスープ パイザー 牛乳	とり ワインナー アガー ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう マカロニ さとう パイナップルジュース パインかん	エネルギー 572 kcal たんばく質 23.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g	タイ料理のガバ オは夏に向けて びったり☆
		ごはん さけのしおバターやき バリバリサラダ みそしる(じゃがいも・わかめ) かんこくぶうのり 牛乳	さけ あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし こんぶ のり ぎゅうにゅう	こめ バター なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも にんじん たまねぎ	エネルギー 574 kcal たんばく質 24.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g	スライスした野 菜を揚げてサラ ダのにせます♪
		キムタクごはん ヤンニョムチキン はるさめスープ ひとくちゼリー(ぶどう) 牛乳	ぶた とり とり とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま てんぷん なたねあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ぎゅうにゅう	エネルギー 617 kcal たんばく質 26.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.4 g	キムチとたくあ んで「キムタク」 です☆
23月		ごはん ぶたどん(ぐ) キャベツのうめかつお がまくんとかえるくんのクッキー 牛乳	ぶた けずりぶし こんぶ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ しらたき なたねあぶら さとう てんぷん さとう こむぎこ パター さとう チョコレート	エネルギー 623 kcal たんばく質 25.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.4 g	絵本「ふたりは いっしょ」より がまくんとかえ るくんは大的な かよし♡
		ごはん ホキのレモンソース ちゅうかきゅうり ワタンスープ わかめふりかけ 牛乳	ホキ ぶた ぎゅうにゅう	こめ てんぷん こめ なたねあぶら さとう さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま わんたんのかわ てんぷん	エネルギー 566 kcal たんばく質 22.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g	ワタンの皮は めん屋さんが朝 作ってくれてい ます♪
		ごはん カレーのおうさまのボークカレー ツナサラダ(フレンチ) ぶどうゼリー 牛乳	ぶた しろはなまめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら じゃがいも オリーブオイル なたねあぶら さとう クールゼリーのもと	エネルギー 615 kcal たんばく質 19.4 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g	絵本「カレーの おうさま」より カレーの具のお うさまはだれ?
		とりめし ひじきのマリネ ざわにわん バナナ 牛乳	けずりぶし とり あぶらあげ ひじき ちくわ ぶた けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう さとう なたねあぶら ごまあぶら さといも バナナ	エネルギー 564 kcal たんばく質 22.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	ひじきは和え物 にすると人気で す♪
27金		ソースやきそば やさしいチップス しらたまスープ フルーツポンチ 牛乳	ぶた いか あおのり とり なたね けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん なたねあぶら じゃがいも さつまいも なたねあぶら しらたま さとう サイダー	エネルギー 572 kcal たんばく質 21.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.7 g	関西風のやきそ ばを作ります☆
		なっばごはん こまっただんのコロッケ コールスローサラダ チキンブロス 牛乳	ツナ ハム とり ベーコン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも なたねあぶら エッググアマヨネーズ パンこ こんぶ なたねあぶら オリーブオイル さとう じゃがいも オリーブオイル にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	エネルギー 598 kcal たんばく質 19.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g	絵本「こまっ ただんのコロッ ケ」より ツナのおいしい コロッケ♡

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。小学生の頃から食を選択する力を養うと、生活習慣病は予防できると言われています。生涯にわたって健康にすごすために、「食」についてみんなで学んでいきましょう。

食育月間



食育の日



今月も絵本のメニューより「おはなし給食」を取り入れています。当日は図書委員のみなさんが、とても上手に「読み聞かせ」をしてくれています。学校栄養士になってから、本屋さんで給食や料理につながる絵本を見ようになり、司書の先生からもすてきな絵本をたくさん教えてもらっています。



栄養価の月平均値

エネルギー	592 kcal
たんばく質	23.4 g
脂質	20.5 g
食塩相当量	2.1 g