

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		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	こんだて		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				
		しづよ おかず(主菜) おかず(副菜) デザート牛乳	わかめごはん えんびつてんぶら いしかりじる もものゼリー 牛乳				エネルギー 625 kcal たんぱく質 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!?							
2月	月	わかめごはん えんびつてんぶら いしかりじる もものゼリー 牛乳	わかめごはんのと ボーフフランク さけあぶらあげ みそけずりぶしこんぶ クールゼリーのと ぎゅうにゅう	ごめ はるまきのかわ ごむごこなたねあぶら じやがいも にんじんたまねぎ ながねぎ だいこん ももかん まもじュース	エネルギー 625 kcal たんぱく質 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!?	はちみつパン でづくりソーセージ ようふうにごみ りんごジャム 牛乳	はちみつパン パン・さとう なまねぎ 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.1 g	はちみつパン パン・さとう なまねぎ 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.9 g ソーセージは大きなかままで蒸して作ります♪				
3火	火	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 じゅわいも エッグケマヨネーズ ながいも はるさめ ごまあぶら ぎゅうにゅう	しきくパン マーガリン さとう きゅうりコーン たまねぎ じゅわいも 食塩相当量	エネルギー 569 kcal たんぱく質 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 ガパオ(ぐ) ABCスープ バインゼリー 牛乳	ごめ なまねあぶら さとう マカロニ さとう	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g	ごめ なまねあぶら さとう マカロニ さとう	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.6 g タイ料理のガバ オは夏に向けて ぴったり☆				
4水	水	ごはん タコライス(ぐ) マカロニスープ オレンジ 牛乳	ごめ なたねあぶら さとう ごめ ウイナー オレンジ ぎゅうにゅう	ごめ なたねあぶら さとう マカロニ オレンジ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 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 さけのしおバター やき パリパリサラダ みそしる(じやがいも・わかめ) かんごくふうのり 牛乳	ごめ さけ なまねあぶら さとう あぶらあげ まめ のり ぎゅうにゅう	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g	ごめ なまねあぶら さとう あぶらあげ まめ のり ぎゅうにゅう	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.0 g スライスした野 菜を揚げてサラ ダにのせます♪				
5木	木	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	ごめ さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま とりやばどうふ けずりぶしこんぶ ぎゅうにゅう	ごめ さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ りんご レモン 食塩相当量	エネルギー 559 kcal たんぱく質 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!?	キムタクごはん ヤンニヨムチキン はるさめスープ ひどくちゼリー(ぶどう) 牛乳	ごめ さとう ごまあぶら ごま てんぶん 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 たんぱく質 26.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.4 g	ごめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ ごまあぶら ぎゅうにゅう	キムチとたくあ んで「キムタク」 です☆				
6金	金	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 のつべいじる 牛乳	ごめ パン ながいも なたねあぶら さとう てんぶん 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	ごめ パン ながいも なたねあぶら さとう てんぶん なっとうのり にんじん ちじかん なたねあぶら さとう てんぶん なっとうのり にんじん ちじかん 食塩相当量	エネルギー 568 kcal たんぱく質 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」 だいすきの子が いっぱい☆	ごはん ぶたとん(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	ごめ ぶたけずりぶしこんぶ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.4 g	ごめ ぶたけずりぶしこんぶ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	絵本「ふたりは いっしょ」より がまくんとかえ るくんは大のな かよし☆				
10火	火	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	ごめ マム たまご ぎゅうにゅう	ごめ マカロニ スパゲッティ エッグケアマヨネーズ じゅわいも オリーブオイル てんぶん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 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 ホキのレモンソース ちゅうかきゅうり ワンタンスープ わかめりりかけ 牛乳	ごめ ホキ ちゅうかきゅうり ぶた ぎゅうにゅう	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g	ごめ ホキ ちゅうかきゅうり ぶた ぎゅうにゅう	ワンタンの皮は めん屋さんが朝 作ってくれてい ます♪				
11水	水	ごはん ブルゴギふうやきにくどん パンサンマー フルーツのヨーグルト 牛乳	ごめ なたねあぶら さとう ごま やきわいたわかめ ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	ごめ なたねあぶら さとう ごま はるさめ さとう ごま はちみつ みかんかんりんご ももかん バナナ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 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☆	ごはん カレーのおうさまのホークカレー ツナサラダ(フレンチ) ふどうゼリー 牛乳	ごめ なたねあぶら じやがいも ツナ クールゼリーのと ぎゅうにゅう	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g	ごめ なたねあぶら じやがいも オーブンオイル なたねあぶら さとう クールゼリーのと ぎゅうにゅう	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?				
12木	木	しつぼくうどん おはけのてんぶら(ちくわ・さつまいも) きなこしらたま 牛乳	うどん ちくわ あおのり きなこ しらたま ぎゅうにゅう	うどん にんじん たまねぎ ながねぎ えのきだけ こまつな たんぱく質 23.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 1.8 g	絵本「おはけの てんぶら」より うさこのお話♪	とりめし ひじきのマリネ さわにわん ハナナ 牛乳	けずりぶし と あぶらあげ ひじき ちくわ さわにわん ハナナ ぎゅうにゅう	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	ごめ なたねあぶら じやがいも たまねぎ にんじん にんじん ふくしんづけ さわにわん ハナナ ぎゅうにゅう	ひじきは和え物 にすると人気で す♪				
13金	金	ごはん のりのつくたに たらのみそマヨネーズやき どんじる りんごゼリー 牛乳	ごめ やきのり たらみそ あおのり ぶたとうふ けずりぶしこんぶ アガベ ぎゅうにゅう	ごめ さとう エッグケアマヨネーズ たらとうふ けずりぶしこんぶ さとう りんごジュース りんご	エネルギー 587 kcal たんぱく質 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☆	ソースやきそば やさいチップス しらたまスープ フルーツポンチ 牛乳	ぶた いか あおのり じゅわいも さつまいも なたねあぶら どりなる けずりぶしこんぶ ぎゅうにゅう	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.7 g	ごめ なたねあぶら じやがいも たまねぎ ビーマン キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな さとう サイダー ぎゅうにゅう	関西風のやきそ ばを作ります☆				
16月	月	ごはん ルーローハン ちゅうかコーンたまごスープ あんにんどうふ 牛乳	ごめ なたねあぶら さとう てんぶん てんぶん さとう ぎゅうにゅう	ごめ たまねぎ たけのこ いわしがわ キャンゼル コーン たまねぎ にんじん こまつな みかんかんりんご こかんでん レモン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 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♪	なっぱごはん こまつさんのコロッケ コールスローサラダ チキンプロス 牛乳	ごめ なまねぎ ハム どりべーコン ぎゅうにゅう	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g	なまねぎ なまねぎ キヤベツ ぎゅうにゅう	絵本「こまつ さんのコロッ ケ」より ツナのおいしい コロッケ♪				
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。生涯にわたって健気にすごすために、「食」についてみんなで学んでいきましょう。						<p>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。当月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るようになり、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。</p>				<p>栄養価の月平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー 592 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 23.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質 20.5 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 2.1 g</td> </tr> </table>		エネルギー 592 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 20.5 g	食塩相当量 2.1 g
エネルギー 592 kcal															
たんぱく質 23.4 g															
脂質 20.5 g															
食塩相当量 2.1 g															

6月は食育月間です