

6月 きゅうしょくよていにन्दてひょう

(家庭数) 市川市立若宮小学校

日	曜 日	こんだて	ち　ほね　にく 血や骨、肉をつくるもの	ねつ　ちから 熱や力になるもの	からだちようし　ととの 体の調子を整えるもの		
2月		麦ごはん		こめ　むぎ		エネルギー 623 kcal	
		チキンカレー	とり　チーズ　ぎゅうにゅう	じゃがいも　はちみつ　マーガリン　ごむぎこ	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが	たんばく質 21.6 g	
		海藻サラダ	かいそうミックス	ごま　さとう　なたねあぶら　ごまあぶら	にんじん　キャベツ　コーン	脂質 17.6 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.2 g	
3火		ごはん		こめ		エネルギー 613 kcal	
		いなだの照り焼き	いなだ	さとう	しょうが	たんばく質 29.2 g	
		ごま和え		ごま　さとう	ほうれんそう　もやし	脂質 21.0 g	
		筑前煮	とり　さばぶし	なたねあぶら　さといも　こんにやく　さとう	にんじん　れんこん　きぬさや　ごぼう	食塩相当量 1.3 g	
4水		うどん		うどん		エネルギー 571 kcal	
		きつねうどんの汁	とり　あぶらあげ　かつおぶし　さばぶし　こんぶ		にんじん　だいこん　ごまつな　ながねぎ　しいたけ	たんばく質 29.0 g	
		かみかみかき揚げ	ちくわ　あさり	さつまいも　ごむぎこ　でんぶん　なたねあぶら	えだまめ　ながねぎ　たまねぎ　にんじん　コーン	脂質 21.1 g	
		ツナ和え	ツナ	ごま	ほうれんそう　もやし　しょうが	食塩相当量 2.3 g	
前と口の健康週間 (6/4～6/10)							
5木		まんてん大豆	だいず				
		ゆかりごはん		こめ	ゆかり	エネルギー 677 kcal	
		揚げ豆腐	とり　とうふ　たまご	さとう　なたねあぶら	にんじん　グリーンピース	たんばく質 28.2 g	
		じゃがいものそぼろ煮	ぶた　さばぶし	なたねあぶら　じゃがいも　しらたき　さとう	しょうが　にんじん　しいたけ　きぬさや	脂質 28.2 g	
6金		ごはん		こめ		エネルギー 597 kcal	
		ヤンニョムチキン	とり	ごむぎこ　でんぶん　なたねあぶら　さとう　ごまあぶら	にんにく	たんばく質 24.6 g	
		ナムル	わかめ　ハム	ごまあぶら	チンゲンサイ　もやし	脂質 18.0 g	
		トックスープ	とり	トック	にんじん　えのきたけ　はくさい　ごまつな	食塩相当量 1.8 g	
9月		ひとくちりんごゼリー					
		ごはん		こめ		エネルギー 555 kcal	
		豚肉の生姜焼き	ぶた		しょうが　にんにく　たまねぎ	たんばく質 26.1 g	
		寒天サラダ	かんてん	ごま　さとう　なたねあぶら　ごまあぶら	にんじん　キャベツ　きゅうり　コーン	脂質 19.1 g	
10火		田舎汁	ぶた　とうふ　あぶらあげ　かつおぶし　さばぶし　こんぶ　みそ	こんにやく	ごぼう　だいこん　にんじん　しめじ　ながねぎ　ごまつな	食塩相当量 2.1 g	
		ピザトースト	ソーセージ　チーズ	しょくパン　なたねあぶら　さとう	マッシュルーム　ピーマン　たまねぎ　コーン　トマト	エネルギー 575 kcal	
		イタリアンサラダ	チーズ	オリーブオイル　さとう	キャベツ　きゅうり　たまねぎ	たんばく質 21.5 g	
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも　マカロニ	にんじん　キャベツ　たまねぎ　ごまつな	脂質 23.6 g	
11水		ひとくちぶどうゼリー				食塩相当量 3.0 g	
		ごはん		こめ		エネルギー 611 kcal	
		いわしのかば焼き	いわし	でんぶん　なたねあぶら　さとう	しょうが	たんばく質 28.5 g	
	入梅 (6/11)	梅かつお和え	かまぼこ　かつおぶし		ほうれんそう　もやし　うめ	脂質 19.7 g	
みそ汁		あぶらあげ　わかめ　みそ　かつおぶし　さばぶし	じゃがいも	だいこん　えのきたけ　ごぼう　ながねぎ	食塩相当量 2.1 g		
12木		ターメリックライス		こめ　バター		エネルギー 626 kcal	
		クリームソース	えび　とり　ぎゅうにゅう　クリーム	さつまいも　ごむぎこ　マーガリン	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく	たんばく質 22.8 g	
		レタスとベーコンのスープ	ベーコン　たまご	でんぶん	レタス　にんじん　たまねぎ	脂質 26.1 g	
		オレンジ			オレンジ	食塩相当量 2.2 g	
13金		ごはん		こめ		エネルギー 598 kcal	
		さんが焼き	いわし　ぶた　みそ	パンこ　さとう　ごま	ながねぎ　しょうが	たんばく質 29.6 g	
		磯和え	のり	さとう	キャベツ　ごまつな　にんじん	脂質 21.0 g	
	ちばのひん　り 千葉県民の日 (6/15)	かきたま汁	たまご　とうふ　かつおぶし　さばぶし　こんぶ	でんぶん	にんじん　えのきたけ　ごまつな　ながねぎ	食塩相当量 1.9 g	
千葉県産牛乳プリン							
16月		ごはん		こめ		エネルギー 575 kcal	
		さばの香味焼き	さば　みそ		しょうが　にんにく　ながねぎ	たんばく質 27.1 g	
		わかめサラダ	わかめ　くきわかめ	さとう　なたねあぶら　ごまあぶら　ごま	キャベツ　にんじん　コーン	脂質 20.5 g	
	かしく　り 和食の日	根菜汁	ぶた　とうふ　あぶらあげ　みそ　かつおぶし　さばぶし　こんぶ	さといも　こんにやく	にんじん　れんこん　だいこん　ごぼう	食塩相当量 2.2 g	
さくらんぼゼリー							
17火		チキンライス	とり	こめ　バター　なたねあぶら	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	エネルギー 613 kcal	
		スクランブルエッグ	スクランブルエッグ			たんばく質 24.5 g	
		ミートボールスープ	ぶた　ベーコン	ごまあぶら　でんぶん　はるさめ	しょうが　ながねぎ　はくさい　にんじん　たまねぎ　ごまつな	脂質 25.0 g	
						食塩相当量 2.1 g	
18水		麦ごはん		こめ　むぎ		エネルギー 626 kcal	
		レバー香り揚げ	ぶたレバー	でんぶん　なたねあぶら　さとう　ごまあぶら	しょうが　にんにく　ながねぎ	たんばく質 29.1 g	
		中華くらげの和え物	くらげ　ハム	さとう　ごまあぶら	きゅうり　もやし	脂質 23.1 g	
		麻婆豆腐	ぶた　とうふ　みそ	なたねあぶら　さとう　ごまあぶら　でんぶん	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　にら　ながねぎ　しいたけ	食塩相当量 2.2 g	
19木		うどん		うどん		エネルギー 587 kcal	
		カレーうどんの汁	とり　なると　かつおぶし　こんぶ		ながねぎ　たまねぎ　にんじん　ごまつな	たんばく質 23.8 g	
		千草和え	ハム　あぶらあげ	さとう　ごま	もやし　ごまつな　にんじん	脂質 22.9 g	
		ぐりとぐらのかすてら	たまご　こくりーむ	ごむぎこ　さとう　マーガリン		食塩相当量 2.2 g	
20金		ごはん		こめ		エネルギー 585 kcal	
		あじフライ	あじ	ごむぎこ　パンこ　なたねあぶら　さとう		たんばく質 28.4 g	
		ごま酢和え		ごま　さとう	きゅうり　にんじん　キャベツ	脂質 18.3 g	
		豚汁	ぶた　とうふ　あぶらあげ　みそ　かつおぶし　さばぶし　こんぶ	じゃがいも　こんにやく	にんじん　ながねぎ　だいこん　ごぼう　ごまつな	食塩相当量 2.3 g	
21土		ごはん		こめ		エネルギー 574 kcal	
		たらもの西京焼き	たら　みそ	さとう		たんばく質 29.7 g	
		さくらえび　あぶらあげ		ごまあぶら　なたねあぶら	ごまつな	脂質 18.8 g	
	オープン スクール	のっぺい汁	とり　あぶらあげ　かつおぶし　さばぶし	でんぶん	だいこん　にんじん　ながねぎ　ごまつな　しいたけ	食塩相当量 2.0 g	
ひとくちみかんゼリー							
24火		麦ごはん		こめ　むぎ		エネルギー 584 kcal	
		八宝菜	ぶた　えび　うずらたまご	なたねあぶら　でんぶん	しょうが　にんにく　ながねぎ　にんじん　たまねぎ　たけのこ　はくさい　しいたけ　チンゲンサイ	たんばく質 24.6 g	
		中華和え	やきぶた	ごま　なたねあぶら　ごまあぶら　さとう	にんじん　キャベツ　きゅうり	脂質 18.3 g	
		あじさいポンチ		さとう	みかんかん　パイカン	食塩相当量 2.2 g	
25水		キムチごはん	ぶた	こめ　なたねあぶら　さとう	にんじん　しょうが　はくさいキムチ	エネルギー 550 kcal	
		チヂミ	えび　たまご　チーズ	ごむぎこ　しょうしんこ　さとう　ごまあぶら　ごま	にんじん　キャベツ　たまねぎ　ながねぎ　にら	たんばく質 23.3 g	
		わかめスープ	わかめ　ベーコン　とり　たまご	ごま　でんぶん　ごまあぶら	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ	脂質 16.4 g	
						食塩相当量 2.2 g	
26木		コッペパン		コッペパン		エネルギー 596 kcal	
		鶏肉の照り焼き	とり		しょうが	たんばく質 29.0 g	
		こんにやくサラダ		こんにやく　ごま　さとう　なたねあぶら　ごまあぶら	きゅうり　キャベツ　にんじん　コーン	脂質 23.4 g	
		クラムチャウダー	あさり　とり　ベーコン　とうにゅう　ぎゅうにゅう　チーズ　なまクリーム	じゃがいも　ごむぎこ　マーガリン	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　コーン	食塩相当量 2.4 g	
27金		ごはん		こめ		エネルギー 582 kcal	
		白身魚の薬味ソース	たら	でんぶん　ごむぎこ　なたねあぶら　さとう	ながねぎ　にんにく　しょうが	たんばく質 26.6 g	
		じゃこサラダ	ちりめん	ごま　さとう　なたねあぶら　ごまあぶら	にんじん　きゅうり　キャベツ　コーン	脂質 18.4 g	
		けんちん汁	ぶた　とうふ　あぶらあげ　こんぶ　かつおぶし　さばぶし	さといも　こんにやく	にんじん　だいこん　ごぼう　ながねぎ　しめじ　ごまつな	食塩相当量 1.9 g	
30月		ひとくちアセロラゼリー					
		雑穀ごはん		こめ　ごこく		エネルギー 652 kcal	
		夏越し炒め	ぶた　みそ	なたねあぶら　さとう　でんぶん　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし　ながねぎ　あかピーマン　ゴーヤ	たんばく質 27.6 g	
	なご　はるな 夏越しの夜 (6/30)	すまし汁	とうふ　とり　かつおぶし　こんぶ	ごまつな　ながねぎ　だいこん　にんじん　えのきたけ		脂質 16.4 g	
水無月			しらたまこ　でんぶん　ごむぎこ　さとう　あまなつとう		食塩相当量 2.1 g		
【市川市教育委員会　保健体育課　よりお知らせ】							栄養価の月平均値
市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えます。だしを味わうこ							エネルギー 599 kcal
とや郷土料理を知ること等を通して、学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思っています。							たんばく質 26.4 g
							脂質 20.8 g
							食塩相当量 2.1 g