

6月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

(家庭数) 市川市立若宮小学校

日	曜日	こんだて	ちほね いく 皿や骨、肉をつくるもの	ねつ ちから 熱や力になるもの	からだちょうどい との体の調子を整えるもの		
2月	月	麦ごはん		ごめ むぎ		エネルギー 623 kcal	
	火	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 こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	たんぱく質 21.6 g	
	水	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	
	木	ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.2 g	
3月	月	ごはん		ごめ		エネルギー 613 kcal	
	火	いなだの照り焼き	いなだ	さとう	しょうが	たんぱく質 29.2 g	
	水	ごま和え		ごま さとう	ほうれんそう もやし	脂質 21.0 g	
	木	筑前煮	とり さばし	なたねあぶら さといも こんにゃく 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月	月	うどん		うどん		エネルギー 571 kcal	
	火	きつねうどんの汁	とり あぶらあげ かつおぶし さばし こんぶ		にんじん だいこん こまつな ながねぎ しいたけ	たんぱく質 29.0 g	
	水	かみかみかき揚げ	ちくわ あさり	さつまいも こむぎこ 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	
	木	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	
5月	月	まんてん大豆	だいす				
	火	ゆかりごはん		ごめ	ゆかり	エネルギー 677 kcal	
	水	擬製豆腐	とり とうふ たまご	さとう なたねあぶら	にんじん クリンピース	たんぱく質 28.2 g	
	木	じゃがいものそぼろ煮	ぶた さばし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	じょうが にんじん しいたけ きぬさや	脂質 28.2 g	
6月	月	ごはん		ごめ		エネルギー 597 kcal	
	火	ヤンニョムチキン	とり	こむぎこ でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんにく	たんぱく質 24.6 g	
	水	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	
	木	トックスープ	とり	トック	にんじん えのきたけ はくさい こまつな	食塩相当量 1.8 g	
7月	月	ひとくちりんごゼリー					
	火	ごはん		ごめ		エネルギー 555 kcal	
	水	豚肉の生姜焼き	ぶた		じょうが にんにく たまねぎ	たんぱく質 26.1 g	
	木	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	
8月	月	田舎汁	ぶた とうふ あぶらあげ かつおぶし さばし こんぶ みそ	こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん しめじ ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.1 g	
	火	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	
	水	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	たんぱく質 21.5 g	
	木	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 こまつな	脂質 23.6 g	
9月	月	ひとくちぶどうゼリー				食塩相当量 3.0 g	
	火	ごはん		ごめ		エネルギー 611 kcal	
	水	いわしのかば焼き	いわし	でんぶん なたねあぶら さとう	じょうが	たんぱく質 28.5 g	
	木	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	
10月	月	みそ汁	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし さばし	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	
	火	ターメリックライス		ごめ パター		エネルギー 626 kcal	
	水	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 こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん じょうが にんにく	たんぱく質 22.8 g	
	木	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	
11月	月	オレンジ			オレンジ	食塩相当量 2.2 g	
	火	ごはん		ごめ		エネルギー 598 kcal	
	水	さんか焼き	いわし ぶた みそ	パンこ さとう ごま	ながねぎ じょうが	たんぱく質 29.6 g	
	木	磯和え	のり	さとう	キャベツ こまつな にんじん	脂質 21.0 g	
12月	月	千葉県民の日	かきたま汁	たまご とうふ かつおぶし さばし こんぶ	でんぶん	にんじん えのきたけ こまつな ながねぎ	食塩相当量 1.9 g
	火	千葉県産牛乳プリン					
	水	ごはん		ごめ		エネルギー 575 kcal	
	木	さばの香味焼き	さば みそ		じょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質 27.1 g	
1月	月	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	
	火	和食の日	根菜汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし さばし こんぶ	さといも こんにゃく	にんじん れんこん だいこん ごぼう	食塩相当量 2.2 g
	水	さくらんぼゼリー					
	木	チキンライス	とり	ごめ パター 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	
2月	月	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ			たんぱく質 24.5 g	
	火	ニートボールスープ	ぶた ベーコン	ごまあぶら でんぶん はるさめ	じょうが ながねぎ はくさい にんじん たまねぎ こまつな	脂質 25.0 g	
	水	ごはん		うどん		食塩相当量 2.1 g	
	木	レバーパン揚げ	ぶたレバー	でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら	じょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質 29.1 g	
3月	月	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	
	火	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 じょうが 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	
	水	うどん		うどん		エネルギー 587 kcal	
	木	カレーランドの汁	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 こまつな	たんぱく質 23.8 g	
4月	月	千草和え	ハム あぶらあげ	さとう ごま	もやし こまつな にんじん	脂質 22.9 g	
	火	ぐりとぐらのかすてら	たまご ごくりーむ	こむぎこ さとう マーガリン		食塩相当量 2.2 g	
	水	ごはん		ごめ		エネルギー 585 kcal	
	木	あじフライ	あじ	ごむぎこ パンこ なたねあぶら さとう		たんぱく質 28.4 g	
5月	月	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	
	火	豚汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし さばし こんぶ	じゃがいも こんにゃく	じんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	食塩相当量 2.3 g	
	水	ごはん		ごめ		エネルギー 574 kcal	
	木	たらの西京焼き	たら みそ	さとう		たんぱく質 29.7 g	
6月	月	青菜の炒め煮	さくらえび あぶらあげ	ごまあぶら なたねあぶら	こまつな	脂質 18.8 g	
	火	のつぺい汁	とり あぶらあげ かつおぶし さばし	でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しいたけ	食塩相当量 2.0 g	
	水	スクールひくみかんゼリー					
	木	麦ごはん		ごめ むぎ		エネルギー 584 kcal	
7月	月	八宝菜	ぶた えび うずらたまご	なたねあぶら でんぶん	じょうが 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	たんぱく質 24.6 g	
	火	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	
	水	あじさいポンチ		さとう	みかんかん パインかん	食塩相当量 2.2 g	
	木	キムチごはん	ぶた	ごめ なたねあぶら さとう	にんじん じょうが はくさいキムチ	エネルギー 550 kcal	
8月	月	チヂミ	えび たまご チーズ	こむぎこ じょうしんこ さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ ながねぎ にら	たんぱく質 23.3 g	
	火	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	
	水	コッペパン		コッペパン		食塩相当量 2.2 g	
	木	鶏肉の照り焼き	とり		じょうが	たんぱく質 29.0 g	
9月	月	こんにゃくサラダ		こんにゃく 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	
	火	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 こむぎこ 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	
	水	ごはん		ごめ		エネルギー 582 kcal	
	木	白身魚の葉味ソース	たら	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	ながねぎ にんにく じょうが	たんぱく質 26.6 g	
10月	月	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	
	火	けんちん汁	ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし さばし	さといも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ こまつな	食塩相当量 1.9 g	
	水	ひとくちアセロラゼリー					
	木	雑穀ごはん		ごめ ごごく		エネルギー 652 kcal	
11月	月	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 あかビーマン ゴーヤ	たんぱく質 27.6 g	
	火	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	水無月		しらたまこ でんぶん こむぎこ さとう あまなつとう		食塩相当量 2.1 g	
	木	【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	
12月	月	いしかわ	ひまわり	めざ	しそくいく	エネルギー 599 kcal	
	火	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	からだ	い	こんなんど	たんぱく質 26.4 g	
	水	とをを通して、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います。	かく	い	かくがくこう	脂質 20.8 g	