

令和6年6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立百合台小学校



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	栄養価	行事	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	栄養価	行事	
		しゅじょく おかず(主菜)	おかず(副菜)								しゅじょく おかず(主菜)	おかず(副菜)						
3	月	カレーパン	デザート 牛乳	ぶた	コッペパン なたねあぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ	エネルギー 649 kcal		12	水	麦ごはん		ぶた	こめ おおむぎ		エネルギー 573 kcal	定例研	
		アスパラサラダ		とり	オリーブオイル さとう	キャベツ アスパラガス にんじん コーン レモン たまねぎ	たんぱく質 22.9 g				はやしライス(ソース)		ぶた	なたねあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	たんぱく質 18.5 g		
		ミネストローネ		ぶた ベーコン	オリーブオイル じゃがいも マカロニ さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトかん	脂質 30.2 g				イタリアンサラダ		サラミ	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ	脂質 18.1 g		
		牛乳		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g				はちみつレモンゼリー			クールゼリーのもと はちみつ	レモン	食塩相当量 2.3 g		
											牛乳		ぎゅうにゅう					
4	火	発芽玄米入りごはん			こめ はつがげんまい		エネルギー 592 kcal	(1年・ゆりのこ)	13	木	ご飯			こめ			エネルギー 555 kcal	
		豚丼(具)		ぶた なまあげ かつおぶし	なたねあぶら こんにやく さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ながねぎ さやいんげん	たんぱく質 33.2 g					家常豆腐		ぶた だいず なまあげ	なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン	たんぱく質 21.8 g	
		ゆでそら豆				そらめめ	脂質 16.4 g					コーンサラダ		わかめ	ごまあぶら さとう	キャベツ こまつな コーン	脂質 18.5 g	
		かきたま汁		たまご とうふ かつおぶし こんぶ	でんぶん	ながねぎ みつば	食塩相当量 1.8 g					メロン				メロン	食塩相当量 1.5 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう								牛乳		ぎゅうにゅう				
5	水	きびごはん			こめ きび		エネルギー 560 kcal	芒種	14	金	ご飯			こめ			エネルギー 601 kcal	(15日) 千葉民の日
		和風れんこんハンバーグ		ぶた おから とうふ とうにゅう かつおぶし	なたねあぶら パンこ さとう でんぶん	れんこん たまねぎ えのきたけ みつば	たんぱく質 25.9 g					さんが焼き		あじ ぶた みそ	さとう ごま	ながねぎ しょうが	たんぱく質 30.6 g	
		ごま和え			ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし	脂質 18.4 g					ツナ和え		ツナ	なたねあぶら	こまつな キャベツ にんじん コーン	脂質 17.4 g	
		かぶのみそ汁		あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ		にんじん たまねぎ かぶ かぶのは ながねぎ	食塩相当量 1.9 g					千葉汁		ぶた とうふ みそ かつおぶし	なたねあぶら こんにやく	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳		ぎゅうにゅう								麦芽ゼリー						
6	木	昆布ごはん		こんぶ あぶらあげ とり かつおぶし	こめ さとう なたねあぶら	にんじん いんげん	エネルギー 588 kcal		17	月	ポテトピラフ			こめ じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル	さやいんげん	エネルギー 589 kcal		
		ししゃものごまフライ		ししゃも	こむぎこ ごま パンこ なたねあぶら		たんぱく質 27.4 g					チキンのトマト煮込み		ベーコン とり ひよこめめ	なたねあぶら	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ トマトホールかん		たんぱく質 22.7 g
		生揚げのみそ汁		なまあげ わかめ かつおぶし みそ		にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	脂質 23.3 g					レモンジュレサラダ		ハム アガー	さとう なたねあぶら	かぶ かぶのは きゅうり きピーマン レモン たまねぎ		脂質 23.6 g
		さくらんぼ				さくらんぼ	食塩相当量 2.8 g					牛乳		ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.7 g
		牛乳		ぎゅうにゅう														
7	金	チキンライス		とり ベーコン	こめ なたねあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース コーン	エネルギー 582 kcal		18	火	麦ごはん			こめ むぎ		エネルギー 565 kcal		
		肉団子スープ		ぶた とうふ	でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが ながねぎ ほくさい にんじん しいたけ	たんぱく質 27.5 g					さばの豆板醬焼き		さば	さとう	ながねぎ しょうが にんにく		たんぱく質 28.2 g
		レモンのムース					脂質 21.8 g					納豆和え		なっとう かつおぶし	さとう	ほうれんそう キャベツ		脂質 17.3 g
		牛乳		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g					すまし汁		とうふ かまぼこ かつおぶし こんぶ		ながねぎ だいこん しめじ みつば		食塩相当量 1.8 g
												冷凍みかん				みかん		
10	月	あじさいごはん			こめ ごま	ゆかり うめ	エネルギー 582 kcal	入梅	19	水	コッペパン			コッペパン		エネルギー 661 kcal		
		いわしのフライ		いわし	こむぎこ パンこ なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 23.8 g					カレーコロケ		ぶた	じゃがいも マッシュポテト なたねあぶら こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ		たんぱく質 22.9 g
		おかか和え		かつおぶし	さとう		脂質 19.6 g					生揚げのシーザーサラダ風		なまあげ チーズ	なたねあぶら さとう エッグゲアマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ にんにく		脂質 27.9 g
		生揚げのみそ汁		なまあげ かつおぶし みそ	じゃがいも でんぶん ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん	食塩相当量 2.7 g					コンソメスープ		ベーコン	オリーブオイル	たまねぎ ほくさい にんじん こまつな		食塩相当量 2.9 g
		牛乳		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな ながねぎ						牛乳		ぎゅうにゅう				
11	火	中華麺			ラーメン		エネルギー 580 kcal		20	木	麦ごはん			こめ むぎ		エネルギー 561 kcal		
		味噌ラーメン(スープ)		ぶた みそ かつおぶし こんぶ	なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	しょうが にんにく にんじん ながねぎ もやし たら コーン	たんぱく質 30.4 g					麻婆なす丼(具)		ぶた みそ	なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす		たんぱく質 18.0 g
		煮卵		たまご	さとう	にんにく たまねぎ	脂質 19.4 g					はるさめサラダ			はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり にんじん		脂質 19.1 g
		ナムル		ハム	ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ だいずもやし こまつな にんにく	食塩相当量 2.8 g					マスカットゼリー			マスカットゼリー			食塩相当量 1.3 g
		カップヨーグルト		ヨーグルト								牛乳		ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて しゅしやく 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	栄養価	行事
21	金	たご飯	たご	こめ さとう	しょうが えだまめ	エネルギー 552 kcal	夏至
		ひじき卵焼き	とり ひじき たまご かつおぶし	なたねあぶら さとう	しいたけ にんじん たまねぎ いんげん	たんぱく質 28.8 g	
		ゆかり和え			はくさい きゅうり ゆかり	脂質 18.4 g	
		けんちん汁	とり とうふ かつおぶし こんぶ	ごまあぶら さとも こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう	食塩相当量 2.6 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
24	月	ガパオライス(ごはん)		こめ		エネルギー 618 kcal	
		ガパオライス(ソース)	ぶた だいず	なたねあぶら さとう	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン	たんぱく質 25.5 g	
		フォースープ	とり	なたねあぶら フォー	きくらげ にんじん もやし いら	脂質 21.7 g	
		マンゴープリン				食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
25	火	大豆入りツナごはん	むしだいず ツナ	こめ げんまい ごま さとう	にんじん しょうが	エネルギー 556 kcal	
		さつま揚げ	いわし ぐちたらすりみ とうふ	ごま さとう でんぶん	にんじん こねぎ ごぼう	たんぱく質 27.3 g	
		冬瓜汁	とり とうふ	なたねあぶら はるさめ でんぶん	にんじん しいたけ とうがん	脂質 19.3 g	
		ひとくちみかんゼリー				食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
26	水	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 588 kcal	
		おから入り揚げぎょうざ	ぶた とうふ おから	ぎょうざのかわ ごまあぶら	しょうが いら はくさい	たんぱく質 19.9 g	
		春雨のピリ辛和え	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん	脂質 21.7 g	
		中華コーンたまごスープ	ベーコン たまご	でんぶん	コーン きくらげ にんじん たまねぎ ほうれんそう	食塩相当量 1.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
27	木	ペンネミートソース	ぶた だいず レンズまめ	ペンネ オリーブオイル さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトかん トマトピューレ	エネルギー 559 kcal	
		キャベツベーコンスープ	ベーコン ひよこまめ	オリーブオイル	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	たんぱく質 23.9 g	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	さとう	パインかん ももかん みかんかん	脂質 19.0 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g	
28	金	ご飯		こめ		エネルギー 579 kcal	
		豚テキ玉葱ソース	ぶた	ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ だいこん しょうが しそ	たんぱく質 29.1 g	
		磯香和え	のり かつおぶし	ごまあぶら	ほうれんそう もやし えのきたけ	脂質 16.1 g	
		かきたま汁	たまご とうふ かつおぶし こんぶ	でんぶん	ながねぎ みつば	食塩相当量 1.8 g	
		水ようかん		みずようかん			
牛乳	ぎゅうにゅう						

栄養価の6月平均値(百合台小3年生)
エネルギー 585 Kcal
たんぱく質 25.4g
脂質 20.4g
食塩相当量 2.2g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

(6月の給食回数：20回)

21日は夏至です。夏至の日に関西地方ではタコを食べる習わしがあるそうです。21日の給食ではたご飯を作ります。

よくかんで食べよう



5日は二十四節気のひとつ芒種です。昔は稲や麦などの種まきの目安の日でした。この日はイネ科の植物“きび”を加えたごはんを作ります。



6月4日から一週間は、『歯と口の健康週間』です。また、6月は食育月間でもあります。食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて『かむ』ことから始まります。『よくかむことは、体にどんな良いことがあるのか』を、毎日の給食を通して学んでもらいたいと思っています。

「よくカメ、KAME、かめ」献立

かみごたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)	乾物を使う	シーフード
きゅうり、ごぼう、空心菜、にんじん	乾燥大豆、かんぴょう、こんぶ、煮干し、するめ	いか、たこ、貝類、あじの開き

今月はよくかんで食べることを意識した献立『カミカミメニュー』がたくさん登場します。カミカミメニューは固いものばかりではありません。野菜をいつもより大きく切るだけでもかむ回数は増えます。

右のイラストの食材や、献立表にある『よくカメ、KAME、かめ』マークを目印に、よくかむ習慣を身につけてほしいと思います。

よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされていました。しかし、最近では口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

なぜ、よくかむことは大切な?

<p>消化の第一歩</p> <p>食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。</p>	<p>口内の健康を保つ</p> <p>だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。</p>	<p>太りすぎの予防</p> <p>脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p>ストレス解消</p> <p>よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。</p>	<p>脳の活動を活発に</p> <p>脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。</p>	<p>病気の予防</p> <p>口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。</p>