



1日三食しっかり食べて、体調をととのえて、元気に夏休みをむかえましょう♪

日 (曜)	牛乳 主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて ※カッパ内は、教科等と関連のあるところ。です。	食 品 名						栄 養 価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)			
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むぎしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い		
3 (月)	ひやしちゅうかそば	じゃがたこやき オレンジゼリー	じゃがたこやきは、たこやきそっくりに作ってみました！	ちゅうかめん さとうじゃがいも でんぶん こむぎこ クールゼリーのもと	ごまあぶら なたねあぶら エッグケアマヨネーズ	やきぶた きんしたまご ベーコン たこ たまご	こんぶ わかめ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	きゅうり もやし しょうが みかん ジュース	648 25.0 19.6 3.1	615 25.9 20.6 2.4
4 (火)	ごはん	かじょうどうふ わかめとトマトのちゅうかサラダ しやりしやりガーリックだいず メロン	家常豆腐は、古くからある中華料理です。「家常」とは、「おうちでいつも作るおかず」という意味だそうです。	こめ さとう でんぶん こめこ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた なまあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり メロン	664 27.3 23.2 1.7	
5 (水)	じゃこガーリックライス	レバーとポテトのかわりあげ キャベツベーコン スープ スイカ	レバーとポテトの変わりあげは、いつも人気のメニューです。	こめ じゃがいも こめこ さとう	なたねあぶら ごま	ベーコン ぶたレバー みそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ すいか	584 24.9 20.5 2.8	
6 (木)	よくばりあげパン	だいずしゅうまい ひじきのマリネ はるさめ スープ ヨーグルト	ひじきマリネのひじきには、成長に欠かせない鉄分がたっぷり。	コッパン さとう しゅうまい のかわ でんぶん マロニー	なたねあぶら	きなこ ぶた だいず とり とろろ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	しいたけ ながねぎ コーン きゅうり はくさい えのきたけ もやし きくらげ	589 23.9 22.8 2.5	
7 (金)	さげごはん	まつかぜやき おかかあえ たなばたじるとにゅうアイスクリーム 七夕こん立て	七夕にちなみ、すまし汁の中に白いめんを入れて笑の川に見立てた「七夕汁」を出します！	こめ おおむぎ こめこ でんぶん さとう	ごま	さばぶし さけとり おから みそ かつおぶし おめん	ぎゅうにゅう こんぶ	きぬさや ほうれんそう にんじん こまつな オクラ	ながねぎ しょうが もやし えのきたけ	691 31.7 21.2 2.1	
10 (月)	キムチごはん	もちごめつきにくだんご ちゅうかもやし ちゅうかスープ れいとうみかん	人気のキムチご飯です。キムチは、おとなりの「韓国」に昔から伝わる食べ物です。	こめ さとう もちごめ でんぶん	ごまあぶら ごま	ぶた とり とろろ	ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな	しょうが キムチ ながねぎ しいたけ もやし だいず もやし きゅうり たけのこ みかん	607 26.0 20.6 2.8	
11 (火)	ごはん	エコふりかけ おからコロッケ ごまあえ だいこんのみそしる	おからは、豆腐を作るときにできる搾りかすのことです。値段が安く栄養たっぷりです。	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	ごま なたねあぶら	さばぶし ぶた おから あぶら あげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし だいこん ながねぎ	636 24.8 21.5 2.0	
12 (水)	ひやしうどん	ちくわのいそべあげ こまつなのマヨネーズあえ れいとうみかん	小松菜は、千葉県の上野市、東京都江戸川区の小松川というところで作られていました。	うどん さとう こめこ	ごま なたねあぶら エッグケアマヨネーズ	あぶらあげ かつおぶし ちくわ まぐろ	こんぶ わかめ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きゅうり しめじ もやし みかん	541 28.8 17.8 3.1	
13 (木)	わかめごはん	いわしのさんがやき えだまめ ぐたくさんみそしる	3年生が理科の学習の一環で教室のペラダで様子を育てています。それに関連して、給食でも枝豆を出します。【3年生 理科】	こめ こめこ でんぶん じゃがいも	ごま	いわし ぶた みそ あぶらあげ とろろ さばぶし	ちりめんじゃこ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	こまつな	ながねぎ しょうが えだまめ だいこん ごぼう	641 34.4 21.4 2.8	
14 (金)	ターメリックライス&チリコンカン	ごぼうサラダ パインゼリー	ごぼうには、からだに良く病気の予防にもなる「食物せんい」がたっぷり！	こめ こめこ さとう クールゼリーのもと	なたねあぶら ごま エッグケアマヨネーズ	ぶた だいず とり みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース ごぼう もやし きゅうり コーン パインアップル ジュース	577 21.3 20.1 1.5	
18 (火)	なすとツナのトマスバゲティ	コーンサラダ チョコチップスコーン	スコーンは、イギリスに昔から伝わる伝統的な焼き菓子です。英語では「Scone」と書きます。	カットパゲッティ さとう こむぎこ チョコレート	オリーブオイル なたねあぶら バター	ベーコン まぐろ とり	チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク	トマト にんじん	にんにく セロリー たまねぎ なす きゅうり キャベツ コーン	585 23.1 23.3 2.5	
19 (水)	おたのしみきゅうしょく なにがでるかな？おたのしみに！(^_^)		なにがでるかな？楽しみにしていてね！	こめ こむぎこ じゃがいも さとう ジュース	バター なたねあぶら	とり ぶた しろはなまめ ベーコン	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ あかピーマン ほうれんそう	たまねぎ なす にんにく しょうが りんご もやし コーン みかん もも パナナ ナタデココ	613 19.0 15.5 1.4	

千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

- 1 日 時 令和5年 8月3日(木)
受付:13時00分 研究発表会:13時15分から16時45分
 - 2 場 所 市川教育会館 多目的ホール
 - 3 内 容
 - ・各班経過報告
 - ・研究発表 菅野小学校 栄養教諭 梅村順子
「魅力ある給食づくりをめざして～食材の製造工程・衛生管理・アレルギー対応等について見直し、情報提供を行う～」
 - ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 荻原明子
 - ・講演 「近藤醸造における醤油醸造について」
講師 近藤醸造株式会社(キッコーゴ)代表取締役 近藤 寛氏
 - ・講演 「食用油の基礎知識と安全性について」
講師 日清オイリオグループ株式会社
東京支店営業第3課 主務 志磨 保則氏
- 申し込み 参加希望の方は各学校教頭までご連絡下さい。(7月20日木曜日締め切り)

体に気をつけて、元気に夏休みを過ごしてくださいね！

また、9月にお会いしましょう♪



栄養教諭 古賀



もうすぐ夏休み。
夏休みの間も、
「早寝、早起き、朝ごはん！」
心がけましょう。

旬を迎えた「えだまめ」
7月13日に、3年生とあゆみ学級のみなさんが、
枝豆のさや取りをお手伝いしてくれる予定です！



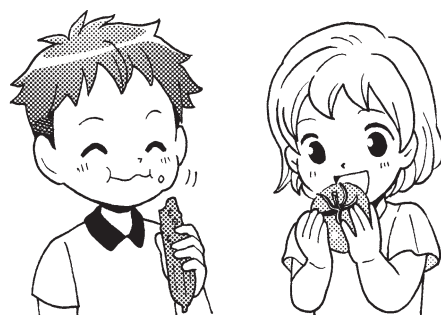
給食だより 7月

市川市立新井小学校

暑い毎日（あつまいにち）を元気に（げんき）過ごすために、水分補給（すいぶんほきゅう）とバランスのよい食事（しょくじ）を心がけてください。夏野菜（なつやさい）を食事（しょくじ）や間食（かんしょく）に取り入れて、夏（なつ）を元気に（げんき）過ごしましょう。

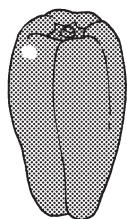
旬の野菜を食べよう！

夏（なつ）が旬（しゅん）の野菜（やさい）には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜（やさい）は、ハウス栽培（さいばい）などによって、1年中（ねんじゅう）食べられますが、旬（しゅん）はたくさん収穫（しゅうかく）されて価格（かかく）も安く（やす）おいしいので、夏野菜（なつやさい）をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富な種（たね）やわたに含まれる青臭（あおくさ）さのもとになるピラジンには、血液（けつえき）をサラサラにする効果（こうか）があります。



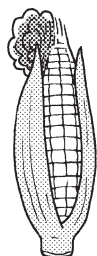
トマト

トマトは、抗酸化力（かうさんかりき）の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含（ふく）んでいます。リコピンには、生活習慣病（せいかくしゅうかんびょう）を予防（よぼう）する効果（こうか）があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質（とうしつ）が豊富な野菜（やさい）です。また、食物繊維（しょくもつせんい）をたくさん含（ふく）んでいるため、整腸作用（せいちょうさよう）にすぐれています。



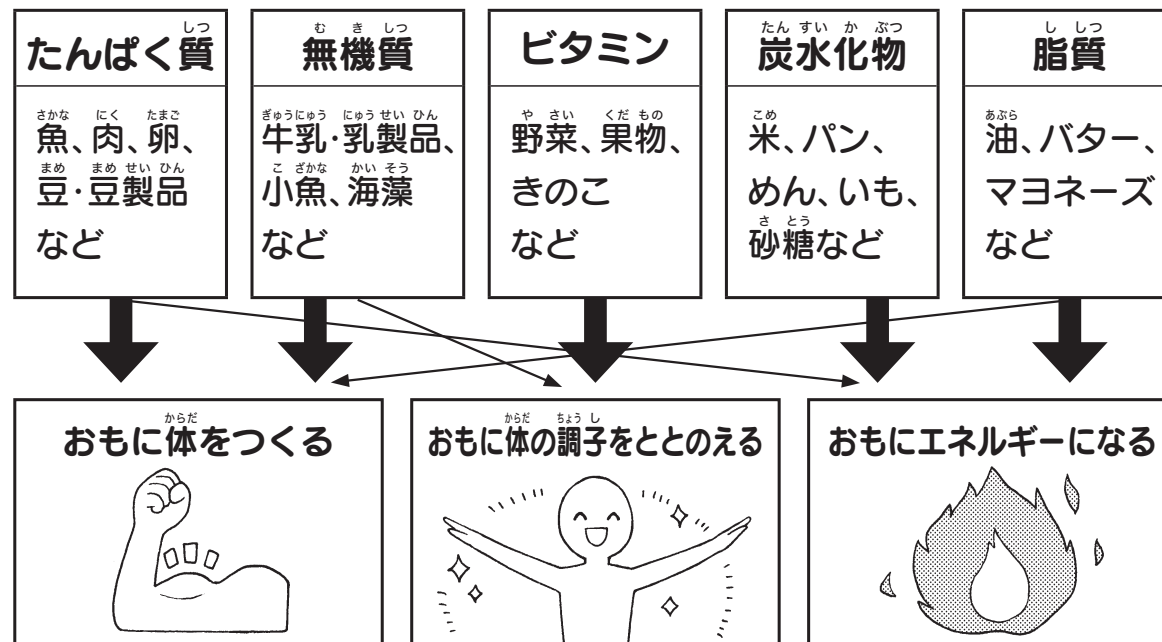
ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似（に）ていますが、かぼちゃの仲間（なかま）です。カリウム（カリウ）が多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含（ふく）みます。

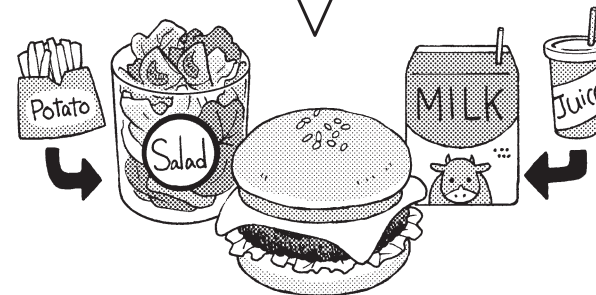


暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品（しょくひん）に含まれる栄養素（えいようそ）には、炭水化物（たんすいかぶつ）、脂質（しじつ）、たんぱく質（たんぱくしつ）、無機質（むきしつ）、ビタミン（びたみん）があり、これらを五大栄養素（ごだいえいようそ）といいます。体に吸収（あしゆ）されると、おもに3つの働き（はたら）（体（からだ）をつくる、体の調子（ちょうし）をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品（しょくひん）を食べて、五大栄養素（ごだいえいようそ）をしっかりとりましょう。

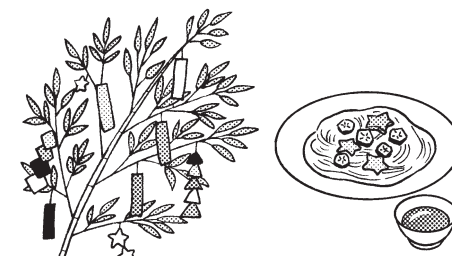


ファストフードを 栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽（てがる）に食事（しょくじ）ができて便利（べんり）ですが、組み合わせによっては脂質（しじつ）や塩分（えんぶん）、糖分（とうぶん）のとり過ぎ（す）になります。フライドポテトなどの揚げ物（あげもの）をサラダ（サラダ）に変更（へん）したり、ジュース（ジュース）を牛乳（ぎゅうにゅう）やお茶（お茶）に変更（へん）したりすると、栄養バランス（えいようばらんす）のよい食事（しょくじ）に近づ（ちか）づけることができます。

7月7日は七夕



七夕（たなばた）は、牽牛（けんぎゅう）（彦星）と織女（おひめ）（織姫）が天の川（あまのかわ）をはさんで別れ別れになり、年に一度（いちど）だけ会うことを許（ゆる）されたという中国（ちゅうごく）の伝説（でんせつ）から生まれた（うまれた）行事（ぎょうじ）です。七夕（たなばた）には願（ねが）い事（こと）を書（か）いた短冊（たんざく）などを笹（さ）竹（たけ）に飾（かざ）り、行事食（ぎょうじしょく）のそうめん（そうめん）を食べ（た）べます。