



## 7月 学校給食よていこんだて表

※材料の都合などにより、献立の内容が変わることがありますので了承ください。

1日3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 ※カッコ内は、教科等と関連のあるところです。	食 品 名						栄養価 (といやうか) 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 (といやうか) 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	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い				
1 (火)		ぶたどん	ちくせんに すいか	豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く、体の疲れをとってくれます。	こめしらたき さとうさといも こんにゃく	なたねあぶら	ぶたとり さつまあげ さばし	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ ながねぎ たけのこ れんこん しいたけ ごぼう すいか	571 22.0 16.6 1.5	584 22.8 19.0 2.1		
2 (水)		カレー まあぽどん	ちゅうかスープ アップルシャーベット	いつも麻婆豆腐に、カレー粉を少し入れてさらにピリ辛に仕上げました。	こめおおむぎ さとうでんぶん	ごまあぶら なたねあぶら	ぶたとうふ みそ とり	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	ににく しょうが たまねぎ マッシュルーム ながねぎ もやし めんりんご	576 24.1 19.0 1.8			
3 (木)		わかめごはん	さばのたつたあげ えだまめ ぐだくさんみそしる	3年生が理科の学習の一環で教室のペランダで枝豆を育てています。それに関連して、給食でも枝豆を出します。【3年生 理科】	こめでんぶん じやがいも	なたねあぶら	さばあぶらあげ とうふ みそ さばし	ちりめんじやこ わかめごはんのもと ぎゅう	こまつな	しょうが ににく えたまめ だいこん ごぼう	624 30.5 24.0 2.6			
4 (金)		よくぱり あげパン	だいすしゅうまい ほうれんそうちゅうかあえ アセロラのひとくちゼリー	大人気のよくぱり揚げパンです！	コッペパン さとう しゅうまいのかわ でんぶん	なたねあぶら ごま ごまあぶら	きなこ ぶた だいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しいたけ ながねぎ もやし	566 20.7 21.9 1.7			
7 (月)		おやこどん	たなばたじる あじさいゼリー	セタこん立て	こめむぎ さとう でんぶん しらたき クールゼリーのもと		とりあぶらあげ たまご さばし	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな おくら	たまねぎ ながねぎ えのきだけ	561 21.8 13.9 1.7			
8 (火)		ちゅうかどん	かじょうどうふ、ミニトマト	家庭豆腐は、古くからある中華料理です。おうちでいつも作るおかずという意味だそうです。	こめおおむぎ でんぶん さとう	なたねあぶら ごまあぶら	ぶたなまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ミニトマト	ににく しょうが たけのこ はくさい ながねぎ もやし しいたけ たまねぎ	601 23.9 18.1 2.5			
9 (水)		スパゲティ ミートソース	マセドアンサラダ かぼちゃドーナツ	かぼちゃドーナツの作り方は、こんだてひょうに書きました。夏休みにぜひ作ってみてね！	カットスパゲッティ じゃがいも さとうこむぎ ふんとう	なたねあぶら バター ごま	ぶただいす ソナ とうにゅう おから たまご	エダムチーズ ぎゅうにゅう	にんじんトマト あかビーマン かぼちゃ	しょうが ににく セロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり レモン	595 21.8 23.0 2.5			
10 (木)		ゆかりごはん	だいすのきあげ とうふのみそしる れいとうみかん	あけ抜け入っている大豆は、むかし、にほんじんたちが食べてきた食材です。とうふやみそ、しょうゆなどいろいろなものに加工されます。	こめむぎ こむぎ さとう	なたねあぶら	だいす さばし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆかり たまねぎ ながねぎ みかん	564 20.1 15.6 2.8			
11 (金)		ホイコーロー どん	わかめとトマトのちゅうかサラダ しゃりしやりガーリックだいす	ホイコーローどんには、キャベツをたっぷり入れました。	こめむぎ でんぶん ごめこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶたみそ だいす	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ビーマントマト	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	617 22.9 19.5 2.0			
14 (月)		カラフル やきにくどん	とうふのみそしる もものゼリー	カラフル焼肉には、赤や黄色のピーマンをいれて色あざやかに仕上げました。	こめさとう クールゼリーのもと	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶたとうふ あぶらあげ みそ さばし	ぎゅうにゅう	あかビーマン	キャベツ ににく きビーマン ながねぎ もじゅース	582 24.2 18.1 1.7			
15 (火)		じゃこガーリック ライス	レバーのケチャップあえ キャベツベーコンスープ ぎゅうにゅうプリン	鉄分たっぷりのレバー。夏バテしないようにしっかり食べてくださいね。	こめこめこ さとう	なたねあぶら	ベーコン ぶたレバー	ちりめんじやこ ぎゅうにゅう アガーネ なまクリーム	にんじん こまつな	ににく しょうが たまねぎ キャベツ いちごジャム	565 23.3 21.2 2.6			
16 (水)		おたのしみきゅう	なにがでるかな？おたのしみに！(^_^)	なにがでるかな？楽しにしていてね！	こめこむぎ こじがいも さとう	バター なたねあぶら	とりぶた しらはなまめ 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 あかビーマン ほうれんそう	たまねぎ なす ににく しょうが りんご もやし コーン	586 18.5 16.5 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7年8月6日 (水)  
受付: 13時00分 研究発表会: 13時15分から16時45分

2 場 所 市川市役所第2庁舎 4階会議室

3 内 容 ・各班経過報告

・研究発表『魅力ある学校給食をめざして

～給食をより美味しくするための料理法の研究～

若宮小学校 学校栄養職員 庄司 高輔

大柏小学校 栄養教諭 高崎 哲哉

須和田の丘支援学校 栄養教諭 松村 雪衣

・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋

・講演 料理のコツを科学する

『調理操作のなぜ?』を知り、確実においしく

・講師 調理科学評論家 (エインス・クリッピング・プロデューサー)

木村 万紀子 先生

申し込み 参加希望の方は、7月16日(水)までに各学校教頭までご連絡下さい。

(市川市教育委員会より)

市川市では、特に高温多湿になる夏休み前後の2週間前後(7月～9月中旬)を「熱中症(ゼロ)週間」とし、市川市内全校において、給食室内で働く調理従事者の健康と安全のため、献立内容を下記のように配慮しています。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

- (1)上記のことと踏まえ、調理作業を配慮する。
- (2)調理場内の温度が上がりやすい揚げ物、蒸し物の回数を控える。
- (3)午後の食器洗浄作業軽減のために、食器数を2枚までとする。



旬を迎えた「えだまめ」

7月3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！

9月にまた、元気でお会いしましょー！

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。

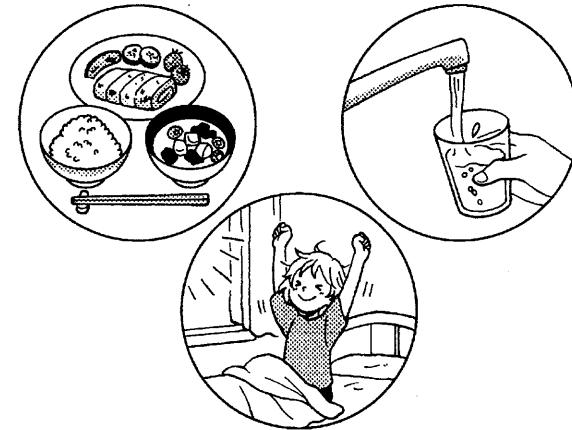
# 給食だより 7月

市川市立新井小学校

## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

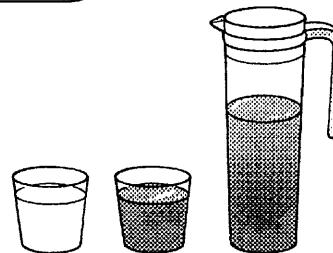
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝することが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

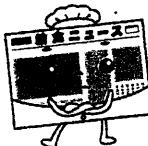


## ふだんの水分補給は水か麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



## 食欲がわかない時は？



きゅーたん



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

## 節電・節水しよう

●冷蔵庫の開け閉めを少なく

電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に关心を持って、身近なところから行動することが大切です。

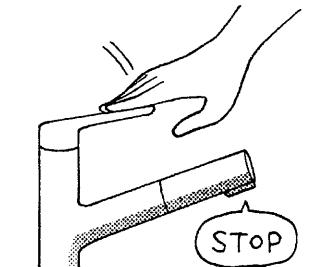
冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しこ放しにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。



●早起き早寝をする



●水を出しこ放しにしない



夏休みに Let's challenge!  
7月9日の給食登場!!

## かぼちゃ ドーナツ

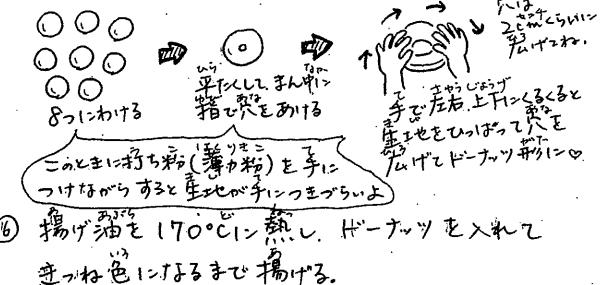
### 材料 8個分

- かぼちゃ 120g
- 有塩バター 20g
- 白いりこま 小さじ2
- 砂糖 60g
- 薄力粉 240g
- 粉糖 小さじ2
- おから 50g
- 卵 1個
- ベーキングパウダー 8g
- 揚げ油 適量
- 打ち粉用薄力粉 適量

### 作り方

- かぼちゃは種を取り、5ミリ位の厚さに切って皮ごと電子レンジにかけてやわらかくして熱いうちにこぼす。（600Wで2分30秒くらい）（フォークでさわらはせりよう）
- 薄力粉、ベーキングパウダーをあわせてみる。（粉ふるいかない場合は泡立て器で混ぜてもよい。）
- ボウルに卵、砂糖、とかいひーたーを入れて混ぜる。おから、つぶしてかぼちゃを入れて煮せる。②を入れて混ぜあわせ、最後に白いりこまを加えてかきまとめる。
- ラップをかけて冷蔵庫で10分位生地を休ませる。

⑤ 生地を8方に分け、れくいこしごし、まん中に穴を開けて手で広げてドーナツ型に。



⑥ 揚げ油を170℃に熱し、ドーナツを入れて赤い色になるまで揚げる。



1度につぶさん  
入れすぎないでね。

⑦ 揚げたドーナツを網につけて冷ます。あら熱がとれたら、茶シートに入れた粉糖を上からふりかける。



できあがり!!

三の山  
どんあよ