



7月 学校給食よていこんだて表

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♪

家庭数

※材料の割合などにより、献立の内容がかわることがありますのでご了承ください。

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 ※カッコン内は、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	ちくぜんに すいか	豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く、 からだ つか 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 こんにやく	なたねあぶら	ぶた とり さつまあげ さばぶし	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 まあぼどん	ちゅうかスープ アップルシャーベツ	いつもの麻婆豆腐に、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	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 いら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ながねぎ もやし めんまりんこ	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ベランダ 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 じゃがいも	なたねあぶら	さば あぶらあげ とうふ みそ 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	しょうが にんにく えだまめ だいこん ごぼう	624 30.5 24.0 2.6		
4 (金)		よくばり あげパン	だいずしゅうまい ほうれんそうちゅうかあえ アセロラのひとくちゼリー	大人気のよくばり揚げパンです！	コッペパン さとう しゅうまいのかわ でんぶ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	きなこと ぶた だいず	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	セタこんに立て	こめ むぎ さとう でんぶ しらたき クールゼリーのもと		とり あぶらあげ たまご さばぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな おくら	たまねぎ ながねぎ えのきたけ	561 21.8 13.9 1.7		
8 (火)		ちゅうかどん	かじょうどうふ ミニマト	かじょうどうふ、豆腐、きゅう菜より 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 おおむぎ でんぶ 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 ミニマト	にんにく 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、献立表のうら も、 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 こむぎこ ふんとう	なたねあぶら バター ごま	ぶた だいず ツナ 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 あかピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン レモン	595 21.8 23.0 2.5		
10 (木)		ゆかりごはん	だいずのかきあげ とうふのみそしる れいとうみかん	和食の日こんに立て	かき揚げに入っている「大豆」は、昔から日本人が大 切に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	だいず さばぶし 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 しゃりしゃりガーリックだいず	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 さとう でんぶ こめこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶた みそ だいず	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ピーマン 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	カラフル焼肉丼には、赤と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 さばぶし	ぎゅうにゅう	あかピーマン	キャベツ にんにく きピーマン ながねぎ ももジュース	582 24.2 18.1 1.7		
15 (火)		じゃこガーリック ライス	レパールのケチャップあえ キャベツペーパーコンスー びゅうにゅうプリン	鉄分たっぷりのレパール。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 ぶたレパール	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう アガー なまクリーム	にんじん こまつな	にんにく 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)		おたのしみきゅうしよく	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	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	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 (サイエンス・クッキング・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0(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)上記のことを踏まえ、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、元気で会
いましょう！！



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。

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

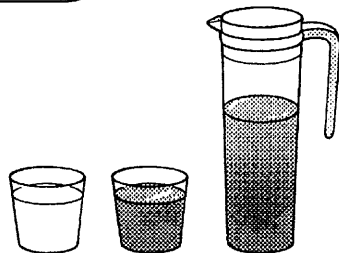
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

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、早起き早寝を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。

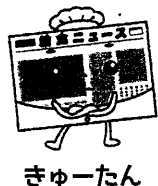


ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

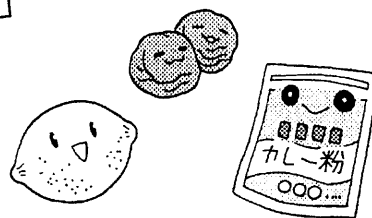
暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



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

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関心を持って、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っぱなしにしないなど、自分のできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

夏休みには Let's challenge!

7月9日の給食に登場!!

かぼちゃ ドーナツ

材料 8個分

- かぼちゃ 120g
- 有塩バター 20g
- 白いりごま 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

- かぼちゃは種をとり、5ミリの厚さに切って厚ジレ電子レンジにかけてやわらかくして熱いうちにつぶす。
(600Wで2分30秒くらい フォークでつぶすといは)
- 薄力粉、ベーキングパウダーとあわせてふるう。
(粉ふるいがない場合はふるい袋で漉してもよい。)
- ボウルに卵、砂糖、かしらバターを入れて混ぜ、おから、つぶしたかぼちゃを入れて混ぜる。②を入れて混ぜあわせ、最後に白いりごまを加えてよくまとめる。
- ラップをかけて冷蔵庫で10分位生地をイタませる。

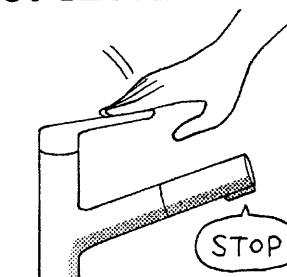
●冷蔵庫の開け閉めを少なく



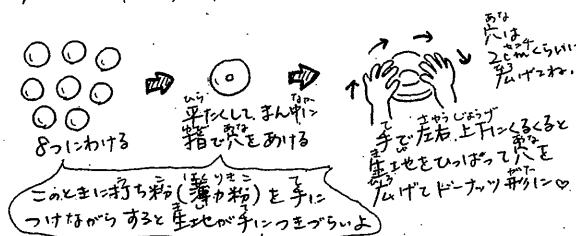
●早起き早寝をする



●水を出しっぱなしにしない



⑤ 生地を8つに分け、丸くしてつぶし、まん中に穴をあけて手で広げてドーナツサクリンする。



⑥ 揚げ油を170℃に熱し、ドーナツを入れてきつね色になるまで揚げる。



1度につきさん入れすぎないでね。

⑦ 揚げたドーナツを網にとり冷ます。あら熱がとれたら茶巾に入れて粉糖を上からふりかける。

