

7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第一中学校

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		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
3月		ご飯			米	エネルギー	685 kcal	
		ししやものバリバリ揚げ		しいやも	春巻きの皮 綿実油	たんばく質	33.5 g	
		棒棒鶏	味噌 鶏		ごま 砂糖	脂質	20.5 g	
		冬瓜の卵スープ	生揚げ なたと 卵 かつお節 昆布		澱粉	食塩相当量	1.5 g	
		やきのり 牛乳	のり 牛乳					
4火		ご飯			米	エネルギー	660 kcal	
		鶏肉のねぎソース	鶏		澱粉 なたね油 砂糖	生薬 長ねぎ にんにく	たんばく質	35.1 g
		わかめサラダ	わかめ		砂糖 ごま	きゅうり コーン	脂質	17.6 g
		キムチなべ汁	豚 豆腐 味噌 さば節			キャベツ 人参 長ねぎ キムチ にはら	食塩相当量	3.1 g
		牛乳	牛乳					
5水		キムチご飯	豚		砂糖 ごま油 ごま 米	生薬 キムチ 人参	エネルギー	845 kcal
		ブルコギ風焼肉	豚		砂糖 ごま	にんにく 生薬 りんご こねぎ	たんばく質	40.9 g
		春雨サラダ	ハム		春雨 砂糖 ごま油 なたね油	きゅうり もやし 人参	脂質	24.1 g
		肉団子スープ	豚 豆腐		澱粉 砂糖 ごま油	生薬 長ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜	食塩相当量	4.5 g
		すいか 牛乳		すいか 牛乳				
6木		セサミトースト			食パン マーガリン ごま 砂糖	エネルギー	759 kcal	
		ポークビーンズ	大豆 豚 ベーコン		じゃが芋 バター 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー いんげん トマト にんにく 生薬	たんばく質	27.1 g
		竹輪のコロコロサラダ	竹輪		澱粉 なたね油 砂糖 ごま	生薬 きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ	脂質	34.2 g
		オレンジ 牛乳		オレンジ 牛乳		オレンジ	食塩相当量	3.0 g
7金		五目ちらし寿司	昆布 油揚げ さば節 錦糸卵		砂糖 米	人参 竹の子 かんぴょう	エネルギー	755 kcal
		とり天	鶏		なたね油 天ぷら粉	にんにく 生薬	たんばく質	37.5 g
		すましそうめん	かつお節 鶏 なたと わかめ 昆布		そうめん・ひやむぎ	人参 しいたけ オクラ こねぎ	脂質	19.4 g
		七夕ゼリー	寒天		クールゼリーの素 シロップ	ナタデココ	食塩相当量	3.4 g
		牛乳	牛乳					

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		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
10月		チンジャオロースー井	豚		なたね油 澱粉 砂糖 ごま油 米	生薬 にんにく 竹の子 ピーマン 赤ピーマン	エネルギー	652 kcal
		にらたまスープ	豆腐 卵 かつお節 昆布		澱粉	にはら 長ねぎ きくらげ 小松菜 しいたけ	たんばく質	30.1 g
		豆乳レモンムース					脂質	19.3 g
		牛乳	牛乳				食塩相当量	2.4 g
11火		タコライス	豚 大豆たんぱく チーズ		米 なたね油	にんにく 生薬 セロリー 玉ねぎ レタスタマト	エネルギー	714 kcal
		ABCスープ	ベーコン ひよこ豆		マカロニ	人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ コーン	たんばく質	27.0 g
		冷凍みかん				みかん	脂質	21.8 g
		牛乳	牛乳				食塩相当量	2.7 g
12水		冷麦	昆布 かつお節 わかめ		砂糖 そうめん・ひやむぎ	こねぎ	エネルギー	683 kcal
		かき揚げ	いか		さつま芋 小麦粉 なたね油	玉ねぎ 人参 えだまめ みつば	たんばく質	31.7 g
		焼肉サラダ	豚		砂糖 なたね油 ごま油	にんにく キャベツ きゅうり トマト	脂質	21.7 g
		ゆでとうもろこし 牛乳		牛乳		コーン	食塩相当量	3.3 g
13木		さんまのひつまぶし	鰯 秋刀魚		澱粉 なたね油 砂糖 ごま 米	生薬	エネルギー	712 kcal
		磯香和え	のり		砂糖 なたね油	ほうれん草 えのき茸 もやし	たんばく質	30.9 g
		けんちん汁	豚 豆腐 油揚げ 昆布 かつお節		さといも こんにゃく	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	脂質	28.4 g
		牛乳	牛乳				食塩相当量	2.9 g
14金		ご飯			米 麦		エネルギー	738 kcal
		夏やさいカレー	鶏 チーズ ヨーグルト		なたね油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく 生薬 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす スクキーニ いんげん	たんばく質	28.3 g
		ひじきのマリネ	ひじき ハム		砂糖 なたね油	人参 きゅうり もやし えだまめ	脂質	22.5 g
		フローズンゼリー			オレンジゼリー		食塩相当量	2.2 g
		牛乳	牛乳					

栄養価の月平均値	
エネルギー	720 kcal
たんばく質	32.2 g
脂質	23.0 g
食塩相当量	2.9 g

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学し、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。