

7月 給食予定献立表

市川市立第一中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 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 | |
|----|----|----|--------------|----------------|--------------------|--------------------------|----------------|------------|----------|----------|
| | | | しゅしよくデザート | おかず(主菜) | おかず(副菜) | | | | | |
| 1 | 月 | ○ | 麦ごはん | | | 米、麦 | | | エネルギー | 807 kcal |
| | | | ハッシュドポーク | 豚肉、生クリーム | 小麦粉、バター、油、デミグラスソース | 玉ねぎ、マッシュルーム、トマト | たんぱく質 | 30.7 g | | |
| | | | ブロッコリーのごまドレ | ハム | 油、砂糖、ごま | キャベツ、きゅうり、ブロッコリー | 脂質 | 28.8 g | | |
| | | | パレンシアオレンジ | | | パレンシアオレンジ | 食塩相当量 | 2.7 g | | |
| 2 | 火 | ○ | たこめし | たこ | | 米、ごま | 生姜、長ねぎ、枝豆 | エネルギー | 726 kcal | |
| | | | ししゃもの南部焼き | ししゃも | ごま | | たんぱく質 | 35.5 g | | |
| | | | のりおかか和え | のり、かつお節 | | 小松菜、もやし、人参 | 脂質 | 18.9 g | | |
| | | | 豚汁 | 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ | 油、こんにやく、里芋 | 人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ | 食塩相当量 | 2.5 g | | |
| 3 | 水 | ○ | 冷やしうどん | | | うどん、砂糖 | | エネルギー | 762 kcal | |
| | | | 大豆と野菜のかき揚げ | ちくわ、大豆、めかぶ | 天ぷら粉、小麦粉、油 | 玉ねぎ、ごぼう、人参、コーン | たんぱく質 | 28.2 g | | |
| | | | しらす入り酢の物 | しらす、わかめ | 砂糖、ごま油、ごま | 人参、きゅうり、もやし、えのきたけ | 脂質 | 29.4 g | | |
| | | | 原宿ドッグ | | 原宿ドッグ | | 食塩相当量 | 3.3 g | | |
| 4 | 木 | ○ | 麦ごはん | | | 米、麦 | | エネルギー | 833 kcal | |
| | | | なす入り肉みそ丼の具 | 豚肉、鶏肉、大豆、みそ | 油、砂糖、でん粉 | 筍、人参、なす、青ピーマン、枝豆、生姜 | たんぱく質 | 34.8 g | | |
| | | | うずら卵とトマトのスープ | うずら卵、ベーコン | じゃがいも | キャベツ、玉ねぎ、トマト、小松菜 | 脂質 | 26.4 g | | |
| | | | とうもろこし | | | とうもろこし | 食塩相当量 | 2.8 g | | |
| 5 | 金 | ○ | トントンライス | 豚肉、なると | | 米、油、砂糖 | 人参、干し椎茸、さやえんどう | エネルギー | 725 kcal | |
| | | | 星のコロッケ | | | 星のコロッケ | たんぱく質 | 26.7 g | | |
| | | | セタスープ | 魚めん、豚肉 | 麩 | 白菜、筍、人参、ほうれん草、糸みつば、えのきたけ | 脂質 | 22.0 g | | |
| | | | セタゼリー | | | ゼリー、ナタデココ | みかん | 食塩相当量 | 2.9 g | |
| 8 | 月 | ○ | 麦ごはん | | | 米、麦 | | エネルギー | 733 kcal | |
| | | | 生揚げの和風カレー丼の具 | 豚肉、鶏肉、生揚げ | カレールー、でん粉 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草 | たんぱく質 | 33.4 g | | |
| | | | かきたま汁 | 豚肉、豆腐、卵 | でん粉 | 小松菜、玉ねぎ、えのきたけ、人参 | 脂質 | 22.2 g | | |
| | | | すいか | | | すいか | 食塩相当量 | 3.0 g | | |
| 9 | 火 | ○ | ごはん | | | 米 | | エネルギー | 740 kcal | |
| | | | ほっけの西京焼き | ほっけ、みそ | 砂糖 | | たんぱく質 | 39.2 g | | |
| | | | ごまきゅうり | | ごま | きゅうり、人参 | 脂質 | 23.7 g | | |
| | | | いり豆腐 | 豆腐、豚肉、鶏肉、糸かまぼこ | 油、砂糖、でん粉、ごま油 | キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、人参、干し椎茸 | 食塩相当量 | 3.1 g | | |
| 10 | 水 | ○ | レモンシュガートースト | マーガリン | | 食パン、砂糖 | レモン果汁 | エネルギー | 781 kcal | |
| | | | たらこポテト | たらこ、めんたいこ、チーズ | じゃがいも、油、バター | 玉ねぎ、ほうれん草 | たんぱく質 | 29.1 g | | |
| | | | かぶとコーンのスープ | 鶏肉 | | かぶ、えのきたけ、白菜、人参、コーン | 脂質 | 34.6 g | | |
| | | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | 食塩相当量 | 3.0 g | | |
| 11 | 木 | ○ | ごはん | | | ごはん | | エネルギー | 758 kcal | |
| | | | かつおの黒酢あん | かつお | でん粉、油、砂糖、はちみつ、ごま | 生姜 | たんぱく質 | 39.4 g | | |
| | | | ごま和え | | ごま、砂糖 | キャベツ、ほうれん草、もやし | 脂質 | 17.6 g | | |
| | | | 鶏じゃが | 鶏肉 | 油、じゃがいも、白滝、砂糖 | 人参、玉ねぎ、いんげん | 食塩相当量 | 2.7 g | | |
| 12 | 金 | ○ | ひじきごはん | 鶏肉、ひじき、油揚げ | | 米、油、砂糖 | 人参、筍、枝豆 | エネルギー | 713 kcal | |
| | | | お好みオムレツ焼き | 豚肉、卵、かつお節、青のり | マヨネーズ(卵なし) | キャベツ | たんぱく質 | 36.0 g | | |
| | | | なめこのみそ汁 | 豚肉、豆腐、わかめ、みそ | | なめこ、長ねぎ | 脂質 | 27.5 g | | |
| | | | ひとくちりんごゼリー | | | ひとくちりんごゼリー | 食塩相当量 | 3.2 g | | |

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 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 | | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------|--------------|---------|-------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|----------|
| | | | しゅしよくデザート | おかず(主菜) | おかず(副菜) | | | | | | |
| 16 | 火 | ○ | ごはん | | | 味付けのり | | 米 | | エネルギー | 788 kcal |
| | | | 鶏と野菜の甘酢あん | 鶏肉、うずら卵 | | | でん粉、じゃがいも、油、砂糖 | 生姜、人参、玉ねぎ、筍、ぶなしめじ、青ピーマン | たんぱく質 | 26.1 g | |
| | | | もやしナムル | | ツナ | | ごま油 | もやし、小松菜、人参 | 脂質 | 26.1 g | |
| | | | 冷凍みかん | | | | | みかん | 食塩相当量 | 2.0 g | |
| 17 | 水 | ○ | 麦ごはん | | | | | 米、麦 | | エネルギー | 740 kcal |
| | | | 夏野菜カレー | 鶏肉、チーズ、ヨーグルト | | | 油、じゃがいも、小麦粉、バター | にんにく、生姜、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なす、ズッキーニ | たんぱく質 | 28.2 g | |
| | | | 豆コロサラダ | | 大豆 | | 砂糖、油 | 枝豆、人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ | 脂質 | 21.4 g | |
| | | | フローズンゼリー | | | | フローズンゼリー | | 食塩相当量 | 1.7 g | |
| 7月の給食回数 12回 (行事等により学年で異なる場合があります。) ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。 | | | | | | | | | 月 栄 平 養 均 価 の の | エネルギー 759 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 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6年7月29日(月)
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 『ICT機器を活用した食育
～有効な指導方法の構築を目指して～』
富美浜小学校 栄養教諭 田所 理紗
市川小学校 学校栄養職員 白井 綾
・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
・講演 「未来の食育をになう新しい取り組み
～タブレット端末でできる便利な使い方～」
・講師 市川市立塩焼小学校 教諭 宇山 由則 先生
市川市立鬼高小学校 教諭 江幡 敬兵 先生

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

★給食人気レシピを紹介します★

【かみかみハニーレモンラスク】(14枚分)

材料

- ・フランスパン 1本(250g)
- ・バター 100g
- ・はちみつ 100g
- ・グラニュー糖 18g
- ・レモン果汁 15g

★

作り方

- ① フランスパンを14等分に切る。
- ② ★を混ぜ合わせた液にフランスパンをひたす。
- ③ オープンで180℃8分くらい焼いて完成!

ポイント

- ・焼き上がりは柔らかいですが、時間がたつとラスクのようなかたさになります。
- ・レモン果汁は生のレモンを絞ったものを使うとさらにおいしくなります。

フランスパンのように噛み応えのある食材は、歯やあごを強くしてくれます。家庭でのおやつにぜひ取り入れてみてください♪

