

2023年 7月 給食だよ!



今月の給食目標

水分補給をしよう! 暑さに負けない体をつくろう!

献立一覧

日	曜	主食	牛乳	副食	行事食	
3	月	たこめし	○	鶏の唐揚げ 冬瓜の味噌汁 冷凍みかん	半夏生献立	
4	火	枝豆ご飯	○	ししゃもの包み揚げ 五目きんぴら 僧兵汁 (にんにく入り味噌汁)		
5	水	セサミトースト	○	チリコンカン あじさいゼリー		
6	木	ご飯	○	さばのごまだれ焼き 白菜のおかか和え 豚汁		
7	金	ご飯 ひじきのふりかけ	○	揚げ鶏とじゃが芋のチリソース きくらげスープ セタぶどうゼリー	七夕献立	
10	月	ガパオライス	○	春雨スープ フルーツポンチ (ソーダ)		
11	火	ご飯	○	ささみフライのレモンソースがけ ブロッコリーのごま和え 沢煮椀		
12	水	ジャージャー麺	○	海藻サラダ パイナップルケーキ		
13	木	五目ご飯	○	鮭の塩焼き 青菜のおかか和え 貝たくさん味噌汁		
14	金	ご飯	○	アドボ (豚肉とじゃがいものさっぱり煮) トゥロン (バナナ春巻き) チーズ (2個)		
17	月	海の日				
18	火	ご飯	○	チキンチキンごぼう 切り干し大根の味噌汁 冷凍りんご		
19	水	ご飯	○	カツカレー 花野菜のサラダ オレンジシャーベット	お話給食 給食終了	

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

…今月のお話給食…

お話給食第4回目は「チア男子!!」から登場です。

幼いころから柔道漬けの日々を送ってきた晴希だったが、けがを理由に柔道を辞めた。そんな時、幼馴染の一馬からチアリーディングをやらぬかと誘われる。最初は難色を示すが、一馬の熱に負け、チアリーディングを始めることを決意し奮闘していく・・・給食ではヒマワリ食堂の「カツカレー」を作ります。当日をお楽しみに!

実施日: 19日

朝井
リョウ
ウ
作

7月に入り、夏休みまであと少しですね。一気に日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、蒸し暑い季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりと摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう。



のどが
渇く前に

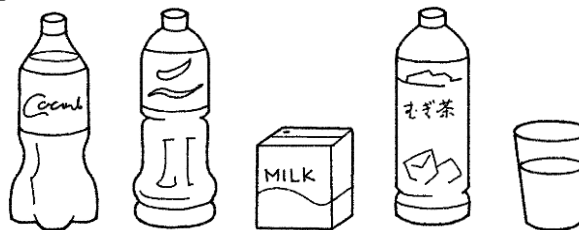
水分補給をこまめにしよう!

のどが渇いている時は、すでに水分不足の状態です。わたしたちは体温が高くなると、汗をかきやすくなり、熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。また、一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。水分は少しずつこまめにとりましょう。



水分補給のおすすめは?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになるのでご注意ください!



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

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

- 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
 - 場所 市川教育会館 多目的ホール
 - 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 参加希望の方は教頭までご連絡下さい。

2023年 7月 予定献立表

市川市立第二中学校

※物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 (曜)	献立	食品群						栄養価	日 (曜)	献立	食品群						栄養価
		1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源				1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
3 (月)	牛乳		牛乳				1群 735kcal	11 (火)	牛乳		牛乳				1群 778kcal		
	たこめし	かつお節 まだこ油揚げ		にんじん	ごぼう	千葉県産こしひかり	2群 37.0g		ご飯						千葉県産こしひかり	2群 38.2g	
	鶏の唐揚げ	鶏もも肉			しょうが にんにく	三温糖 でん粉	3群 21.2g		ささみフライのレモンソースがけ	鶏ささみ				レモン果汁 レモン	4群 21.4g		
	冬瓜の味噌汁	木綿豆腐 さば節 赤味噌 白味噌		こまつな にんじん	なめこ とうがん ねぎ		5群 2.6g		ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー にんじん	コーン	上白糖	炒りごま すりごま	6群 2.4g		
	冷凍みかん				冷凍みかん				沢煮椀	豚もも 木綿豆腐 かつお節	まこんぶ	にんじん 糸みつば	えのき ごぼう				
4 (火)	牛乳		牛乳				1群 756kcal	12 (水)	牛乳		牛乳				1群 854kcal		
	枝豆ご飯				えだまめ	千葉県産こしひかり	2群 32.1g		中華麺					中華麺	2群 32.2g		
	ししゃもの包み揚げ		子持ししゃも			春巻きの皮 薄力粉	3群 24.4g		ジャージャー麺(具)	豚ひき肉 大豆ミート 赤味噌		にんじん	しょうが にんにく だけのこ 乾しいたけ ねぎ	4群 28.8g			
	五目きんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	つきこんにゃく 三温糖	5群 2.9g		海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	赤ピーマン	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	6群 2.9g			
	僧兵汁 (にんにく入り味噌汁)	豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 さば節 赤味噌 白味噌		にんじん こまつな	にんにく はくさい しめじ ねぎ				パイナップルケーキ	卵	ヨーグルト 牛乳		パイナップル	蒸しパンミックス 上白糖	豆乳バター		
5 (水)	牛乳		牛乳				1群 623kcal	13 (木)	牛乳		牛乳				1群 761kcal		
	セサミトースト					食パン グラニュー糖	2群 22.0g		五目ご飯	さば節 油揚げ		にんじん いんげん	ごぼう 乾しいたけ	千葉県産こしひかり つきこんにゃく 上白糖	なたね油	2群 39.5g	
	チリコンカン	ミックスピーズ ベーコン 豚ひき肉		にんじん ホールトマト トマトピューレ さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも 上白糖	3群 28.2g		鮭の塩焼き	しろさけ					なたね油	3群 21.8g	
	あじさいゼリー					ピーチゼリーの素 クレープゼリーの素 サイダーゼリーの素 クールゼリーの素	5群 2.1g		青菜のおかか和え	かつお節		こまつな ほうれんそう にんじん	はくさい			5群 3.0g	
									貝だくさん味噌汁	木綿豆腐 油揚げ さば節 赤味噌 白味噌		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	さといも			
6 (木)	牛乳		牛乳				1群 825kcal	14 (金)	牛乳		牛乳				1群 819kcal		
	ご飯					千葉県産こしひかり	2群 36.4g		アドボ(豚肉とじゃがいものさっぱり煮)	豚バラ肉 豚もも肉		さやいんげん 赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ 黄ピーマン	じゃがいも 三温糖	なたね油 調合油	3群 25.1g	
	鯖のごまだれ焼き	さば				上白糖	4群 29.6g		トゥロン(バナナ春巻き)				バナナ	春巻きの皮 粉糖 薄力粉	調合油	5群 1.4g	
	白菜のおかか和え	かつお節		にんじん	はくさい もやし	三温糖	6群 2.4g		チーズ(2個)		プロセスチーズ						
	豚汁	豚ばら肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節 赤味噌 白味噌	だし昆布	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	さといも 板こんにゃく	なたね油										
7 (金)	牛乳		牛乳				1群 862kcal	18 (火)	牛乳		牛乳				1群 801kcal		
	ご飯					千葉県産こしひかり	2群 32.2g		チキンチキンごぼう	鶏もも肉		にんじん	にんにく ごぼう えだまめ	千葉県産こしひかり	2群 32.8g		
	ひじきのふりかけ	かつお節	ひじき ちりめんじゃこ			上白糖	3群 25.1g		切り干し大根の味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 さば節 赤味噌 白味噌		にんじん こまつな	切干しだいこん ねぎ		3群 2.6g		
	揚げ鶏とじゃが芋のチリソース	鶏もも肉		赤ピーマン	しょうが 黄ピーマン にんにく ねぎ	でん粉 じゃがいも 上白糖	4群 2.6g		冷凍りんご								
	きくらげスープ	豚もも肉 木綿豆腐		にんじん ほうれんそう	もやし きくらげ	緑豆はるさめ でん粉											
セタぶどうゼリー		エースアガー		ナタデココ ぶどうジュース	上白糖												
10 (月)	牛乳		牛乳				1群 858kcal	19 (水)	牛乳		牛乳				1群 846kcal		
	ご飯					千葉県産こしひかり	2群 32.3g		カツカレー	鶏もも肉 豚肩ロース 豆乳クリーム		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 薄力粉 パン粉	なたね油 調合油	3群 23.0g	
	ガパオライス(具)	鶏ひき肉 大豆ミート		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	三温糖	4群 21.7g		花野菜のサラダ		赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり カリフラワー たまねぎ	上白糖	なたね油 オリーブ油	5群 1.6g		
	春雨スープ	鶏もも肉 ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	春雨	5群 2.4g		オレンジシャーベット								
	フルーツポンチ(ソーダ)				もも なつみかん パイン ナタデココ りんご	白玉もち 上白糖 サイダー											

栄養量	今月の平均値
エネルギー	831kcal
タンパク質	32.9g
脂質	24.5g
塩分	2.4g