



7月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和元年度(2019年度)

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	副食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで
						ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしきととのえる	kcal	g	g	g	おぎなう
	1	月	ごはん (あじつけのり)	○	ししゃものカレー風味揚げ 肉豆腐 梅肉和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく ししゃも、やきどうふ	こめ、じゃがいも、ごま しらたき、こむぎこ	たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし	783	32.2	20.5	2.7	くだもの
半夏生	2	火	たこめし	○	いわしのガーリック揚げ いちじの和え 沢煮 味噌汁	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく、たこ、のり	こめ、でんぶ、あぶら こむぎこ	こまつな、にんじん もやし、ごぼう、みつば	805	34.8	25.4	2.8	豆類
	3	水	ごはん	○	なす入り肉みそどんの具 切干大根中華和え かき玉汁 すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、みそ、なると	こめ、ごま、あぶら ごまあぶら、でんぶ	なす、もやし、きゅうり ピーマン、こまつな	827	32.3	23.4	3.1	いも類
旬の 食材 七夕	4	木	ごはん	○	さばの生姜焼き ひじきと厚揚げの煮物 豚汁 とうもろこし	ぎゅうにゅう、さば ひじき、ぶたにく、みそ	こめ、さとう、さといも あぶら	にんじん、とうもろこし たまねぎ、だいこん	894	36.5	30.2	3.2	たまご
	5	金	コッペパン	○	セルフドッグ(ウインナー・キャベツ) ハッシュポテト 冬瓜とすずらんのスープ 七夕ゼリー和え	ぎゅうにゅう、とり うずらたまご、ウインナー	パン、さとう、あぶら じゃがいも	キャベツ、とうがん にんじん、ほうれんそう	855	31.5	34.2	4.2	乳製品
旬の 食材	8	月	ごはん	○	ごもくどうふ ツナ餃子 きゅうりの中華揚げ 枝豆	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ツナ	こめ、あぶら、でんぶ マヨネーズ(たまごなし)	きゅうり、こまつな にんじん、たけのこ	888	36.9	26.4	2.3	いも類
	9	火	おかかと枝豆のごはん	○	ピーマンの肉詰め キャベツとコーンのサラダ 白玉汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく とり、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、パンこ さといも、しらたま	ピーマン、にんじん キャベツこまつな	779	33.2	19.3	3.0	豆類
納豆の 日	10	水	ごはん	○	しまがっおの四川風焼き チーズ入り納豆和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう、チーズ しまがっお、ぶたにく	こめ、じゃがいも、ごま さとう、ラー油、でんぶ	たまねぎ、にんじん もやし、えのきたけ	784	39.6	16.2	2.4	くだもの
	11	木	ごはん	○	豆腐チゲどんの具 もやしとわかめの中華和え 人参ケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、たまご	こめ、ホットケーキ バター、さとう、ごま	はくさい、こまつな もやし、えどな、にんじん	942	34.0	29.5	2.9	小魚
	12	金	ツナピラフ	○	いかのコロコロサラダ パンプキンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ツナ いか、ヨーグルト	こめ、あぶら、こむぎこ バター、オリーブオイル	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、キャベツ	873	26.8	32.1	3.3	海藻類
	16	火	ひ 冷やしうどん	○	てん ぶら(かぼちゃ・ちくわ) 五色和え フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう、ちくわ ハム、あおのり	うどん、てんぶら あぶら、ごま、さとう	きゅうり、コーン もやし、かぼちゃ	760	26.7	21.5	4.6	いも類
旬の 食材	17	水	ごはん	○	なつやさい 夏野菜カレー ひじきのマリネ いちごのアイス	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、とり、ハム	こめ、こむぎこ、バター じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん なす、きゅうり	915	27.6	24.7	2.7	豆類

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

アレルギー27品目不使用のアイスです！

栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5	7月の おすすめ
7月の平均値				
842	32.7	25.3	3.1	かぼちゃ

いちかわ学校給食展

(市川市学校給食会・市川市教育委員会保健体育課主催)

2019年 8月1日(木) 10:30~13:00

場所: 市川市生涯学習センター(メディアパークいちかわ) 2F グリーンスタジオ

内容

○行事食や給食の展示・レシピの配布

○「さわって あてよう! たべものクイズ」

○給食で使う大きな釜の模型、ヘラの実物大展示

○講演会「Cafees スナックススクール〜おやつを学ぼう〜」

11:00~12:00/無料/200名(先着順)

学校給食を知らない方に、是非ご参加ください

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	令和元年8月6日(火) 受付13:00~開始13:15~
場所	市川教育会館 3階 多目的ホール
内容	提案主題 「魅力ある給食をめざして~安全・安心な魅力あるおいしい給食づくりのための研究活動報告~」
提案者	献立研究班 富美浜小学校 学校栄養職員 加藤信江
助言者	市川市教育委員会 保健体育課 主幹 舩川 真
講演	「豆をおいしく食べよう」
講師	「タマゴを正しく理解して、美味しく安全に食べよう」 キュービー株式会社東京支社東京営業所 フードサービス営業課 管理栄養士 馬淵 珠美
お申し込み	参加希望の方は、稲荷木小学校 栄養教諭 梅村までお電話ください。稲荷木小学校 TEL 3 7 6 - 5 9 6 1

