

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					
1	火	冷やしうどん	削節 昆布	うどん 砂糖		エネルギー 711 kcal	半夏生献立	
		とり天	鶏肉	天ぷら粉 なたね油		たんばく質 29.4 g		
		ひじきサラダ	ひじき ツナ	エッグケアマヨネーズ ごま	人参 きゅうり コーン キャベツ	脂質 31.1 g		
		わらび餅		わらび餅		食塩相当量 3.0 g		
		牛乳	牛乳					
2	水	メキシカンライス	ソーセージ	米 なたね油	人参 玉ねぎ ピーマン	エネルギー 800 kcal		
		鮭のパン粉焼き	鮭	パン粉 オリーブオイル	にんにく	たんばく質 33.8 g		
		コーンチャウダー	鶏肉 牛乳	なたね油 じゃが芋	玉ねぎ 人参	脂質 33.9 g		
		オレンジ	チーズ クリーム	バター 小麦粉	コーン パセリ	食塩相当量 2.7 g		
		牛乳	牛乳		オレンジ			
3	木	ご飯		米		エネルギー 721 kcal		
		切干豚キムチ丼（具）	豚肉	ごま油 澱粉	生姜 にんにく キムチ 切干大根 玉ねぎ 白菜 人参 なら	たんばく質 36.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.5 g		
		にら玉スープ	卵 鶏肉 豆腐		しいたけ 人参 なら 長ねぎ 生姜			
		チーズ	チーズ					
		牛乳	牛乳					
4	金	わかめご飯	わかめごはんの素 ちりめんじゃこ	こめ 米		エネルギー 777 kcal たんばく質 34.7 g		
		広島風お好み焼き	たこ 卵 かつお節 青のり	中華めん 砂糖 エッグケアマヨネーズ	キャベツ こねぎ	脂質 21.2 g 食塩相当量 3.6 g		
		野菜のうま煮	豚肉 さつま揚げ 削節	じゃが芋 こんにやく なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆 しいたけ			
		ひとくちりんごゼリー		りんごゼリー				
		牛乳	牛乳					
7	月	五目ちらし寿司	昆布 油揚げ 削節	こめ 米 砂糖 なたね油	人参 しいたけ 竹の子 かんぴょう 生姜 絹さや	エネルギー 732 kcal たんばく質 29.3 g	七夕献立	
		太刀魚の竜田揚げ	太刀魚	澱粉 なたね油	生姜	脂質 31.6 g		
		七タ汁	鶏肉 削節 昆布	そうめん・ひやおぎ	えのき茸 小松菜 大根	食塩相当量 2.7 g		
		メロン			メロン			
		牛乳	牛乳					
8	火	ご飯		こめ 米		エネルギー 768 kcal		
		ハヤシライス	豚肉 生クリーム	小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム	たんばく質 22.7 g 脂質 25.4 g		
		ほうれん草のサラダ		オリーブオイル	ほうれんそう コーン	食塩相当量 2.2 g		
		バナナ			バナナ			
		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					
9	水	きなこ揚げパン		きな粉		エネルギー 807 kcal		
		ブロッコリーサラダ		ツナ		たんばく質 29.6 g		
		チキンのトマト煮		鶏肉 レンズ豆		脂質 32.4 g		
		冷凍みかん				食塩相当量 3.2 g		
		牛乳	牛乳					
10	木	ご飯		米		エネルギー 757 kcal		
		おくら納豆		納豆 のり		たんばく質 30.4 g		
		豚肉とじゃがいものスタミナ煮		豚肉 生揚げ		脂質 20.0 g		
		すいか				食塩相当量 2.1 g		
		牛乳	牛乳					
11	金	麦ご飯		米 麦		エネルギー 804 kcal		
		肉味噌炒め丼（具）		豚肉 大豆 味噌		たんばく質 33.1 g		
		のっぺい汁		鶏肉 豆腐 昆布 削節		脂質 21.7 g		
		みたらし団子		白玉 砂糖 澱粉		食塩相当量 3.1 g		
		牛乳	牛乳					
14	月	ししじゅうしい		豚肉 昆布		エネルギー 846 kcal	和食の日	
		鯖のごまだれ焼き		鯖		たんばく質 40.1 g		
		冬瓜と生揚げの煮物		鶏肉 生揚げ 削節		脂質 39.2 g		
		黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ		食塩相当量 3.2 g		
		牛乳	牛乳					
15	火	スパゲティミートソース		豚肉 大豆		エネルギー 829 kcal		
		枝豆とコーンのサラダ				たんばく質 30.7 g		
		かぼちゃのケーキ		豆乳クリーム		脂質 25.4 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.8 g		
16	水	ご飯		米		エネルギー 796 kcal		
		夏野菜カレー		バター 小麦粉 砂糖		たんばく質 24.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.3 g		
		キャベツとツナのサラダ		ツナ				
		フレンチクレープ						
		牛乳	牛乳					

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。

＜給食室における熱中症0（ゼロ）週間の取組み＞

特に高温多湿になる夏休み前後の2週間程度（7月～9月中旬）を「熱中症0週間」とします。

市川市立学校全校において、子ども達の安心安全な給食提供のために、調理従事者の健康と安全を考え、献立内容や使用食器の枚数に配慮した給食とさせていただきます。

ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

★七夕の行事食——そうめん★



まいとし がつなか ごとく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫
ひこぼし でんせつ にほん たなばた め でんせつ ぎょうじ はた
と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機
お いと よぞら う あま がわ み た た ふうしゅう
織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が
あつ しょくよく じ き た
あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい
そうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな
あ いろど えいよう ととの
どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



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

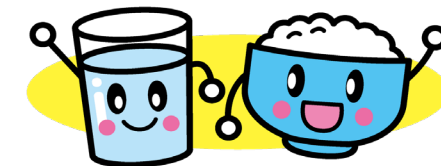
- | | |
|-------|--|
| 1 日 時 | 令和7年8月6日（水） |
| | 受付：13時00分 研究発表会：13時15分から16時45分 |
| 2 場 所 | 市川市役所第2庁舎 4階会議室 |
| 3 内 容 | ・各班経過報告
・研究発表 『魅力ある学校給食をめざして
～給食をより美味しくするための料理法の研究～』
若宮小学校 学校栄養職員 庄司 高輔
大柏小学校 栄養教諭 高崎 哲哉
須和田の丘支援学校 栄養教諭 松村 雪衣
・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
・講演 料理のコツを科学する
『調理操作のなぜ？』を知り、確実においしく
・講師 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）までに教頭(337-8877)までご連絡下さい。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

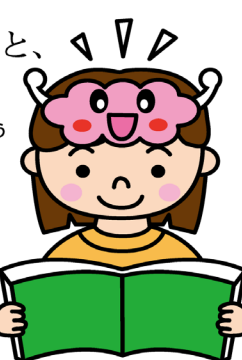


1 朝ごはんを欠かさず食べる

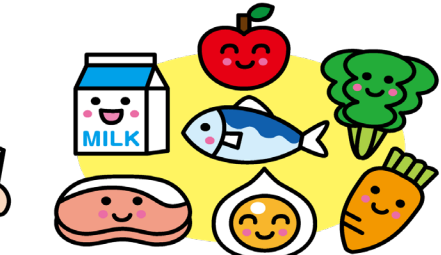
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



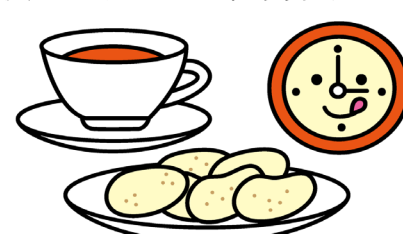
◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

あま 甘くないもの、
ふく カフェインを
ふく 含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

