

## 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第四中学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの		日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの			
		しゅしょく おかず(主菜) デザート	おから 牛乳					しゅしょく おかず(主菜) デザート	おから 牛乳				
1 火		冷やしうどん	削節 昆布	うどん 砂糖		半夏生献立	9 水	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 なたね油		エネルギー 807 kcal	
		とり天	鶏肉	天ぷら粉 なたね油				プロッコリーサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	プロッコリー コーン 玉ねぎ	たんぱく質 29.6 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			チキンのトマト煮	鶏肉 レンズ豆	なたね油 オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ 人参	脂質 32.4 g	
		わらび餅		わらび餅				冷凍みかん		じゃが芋 砂糖	しめじ トマト パセリ	食塩相当量 3.2 g	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		みかん		
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		10 木	ご飯	米		エネルギー 757 kcal		
		鮭のパン粉焼き	鮭	パン粉 オリーブオイル	にんにく			おくら納豆	納豆のり		小松菜 おくら	たんぱく質 30.4 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			豚肉とじゃがいものスタミナ煮	豚肉 生揚げ	なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ にら	脂質 20.0 g	
		オレンジ	チーズ クリーム	バター 小麦粉	コーン パセリ			すいか			すいか	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	牛乳		オレンジ			牛乳	牛乳				
3 木		ご飯		米			11 金	麦ご飯	米 麦		エネルギー 804 kcal		
		切干豚キムチ丼(具)	豚肉	ごま油 澄粉	生姜 にんにく キムチ 切干大根 玉ねぎ 白菜 人参 にら			肉味噌炒め丼(具)	豚肉 大豆 味噌	砂糖 ごま油 澄粉	人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン しいたけ 生姜	たんぱく質 33.1 g	
		にら玉スープ	卵 鶏肉 豆腐		しいたけ 人参 にら 長ねぎ 生姜			のっpei汁	鶏肉 豆腐 昆布 削節	さといも こんにゃく 澱粉 なたね油	大根 人参 食ねぎ しいたけ ほうれんそう	脂質 21.7 g	
		チーズ	チーズ					みたらし団子		白玉 砂糖 澄粉		食塩相当量 3.1 g	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
4 金		わかめご飯	わかめごはんの素	米			14 月	ししじゅうしい	豚肉 昆布	米 なたね油	生姜	エネルギー 846 kcal	和食の日
		ちりめんじやこ						鯖のごまだれ焼き	鯖	砂糖 ごま		たんぱく質 40.1 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	キャベツ こねぎ			冬瓜と生揚げの煮物	鶏肉 生揚げ 削節	こんにゃく 砂糖	冬瓜 人参 いんげん 生姜	脂質 39.2 g	
		野菜のうま煮	豚肉 さつま揚げ 削節	じゃが芋 こんにゃく なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆 しいたけ			黒糖ビーンズ				食塩相当量 3.2 g	
		ひとくちりんごゼリー		りんごゼリー				牛乳	牛乳				
		牛乳	牛乳										
7 月		五目ちらし寿司	昆布 油揚げ 削節	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	七夕献立	15 火	スペゲティミートソース	豚肉 大豆	スペゲッティ なたね油 砂糖	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	エネルギー 829 kcal	
		太刀魚の竜田揚げ	太刀魚	澱粉 なたね油	生姜				鶏肉	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 枝豆	たんぱく質 30.7 g	
		七夕汁	鶏肉 削節 昆布	そうめん・ひやむぎ	えのき茸 小松菜 大根			かぼちゃのケーキ	豆乳クリーム	ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	にんじん たまねぎ 南瓜	脂質 25.4 g	
		メロン		メロン				牛乳	牛乳			食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	牛乳										
8 火		ご飯		米			16 水	ご飯	米		エネルギー 796 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			鶏肉 豚肉	バター	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	たんぱく質 24.2 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			エダムチーズ	小麦粉	なす ブッキーニー	脂質 26.4 g		
		バナナ			バナナ			ヨーグルト 白花豆	砂糖	赤ピーマン にんにく 生姜	食塩相当量 2.3 g		
		牛乳	牛乳					キャベツ ツナのサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ		
								フレンズクレープ		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ひいたします。

## ★七夕の行事食—そうめん★



まいとし がつなか ご せっく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ 每年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」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、ハムなど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）

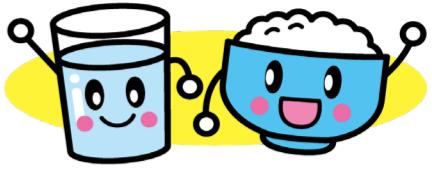
木村 万紀子 先生

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。

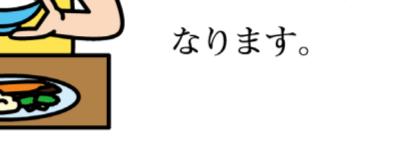


### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

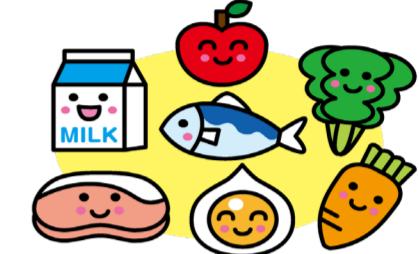
◆夜ふかしたりせず、  
早寝・早起きを心がけ、  
朝ごはんを毎日欠かさ  
ず食べましょう。



◆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。

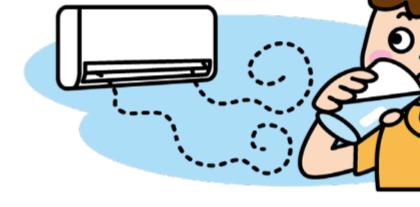


### 2 こまめに水分補給をする

◆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  
渴きを感じにくいため、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。



◆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。



### 3 おやつのとり方に気をつける

◆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。

