

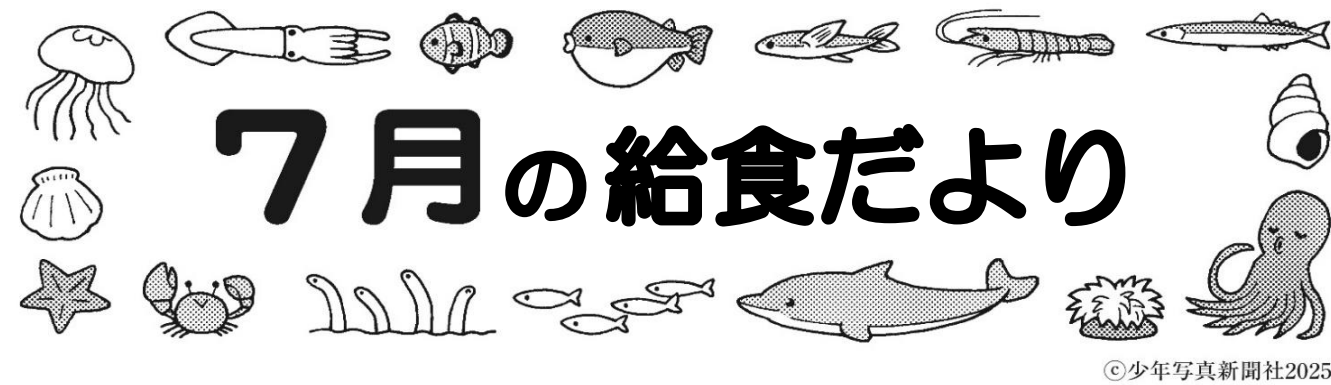


日	曜 日	主 食	牛 乳	副 食	行事等	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
						k c a l	g	g	g
1	火	ごはん	○	ヤンニョムチキン 春雨スープ	半夏生	757	33.1	21.9	1.6
2	水	冷やしうどん	○	なすと豚肉の炒め物 りんごヨーグルトケーキ		827	40.5	26.9	2.7
3	木	とりごぼうごはん	○	さわらの香味焼き 沢煮椀	和食の日	747	41.3	23.3	1.9
4	金	ごはん	○	ホイコーロー丼の具 ワンタンスープ		736	32.7	21.4	2.7
7	月	五目ちらし寿司	○	白身魚のごまからめ すまし汁 セタゼリー	七夕 3年生修学旅行（～7/9）	802	35.2	23.2	2.5
8	火	キンパ風ごはん	○	ケランマリ（韓国風玉子焼き） わかめスープ		750	36.7	26.1	2.8
9	水	ごはん	○	あじのカレー焼き けんちん汁 ひとくちゼリー		733	32.7	24.3	1.8
10	木	ごはん	○	中華丼の具 切干大根の中華和え 冷凍パイソ		732	28.8	19.2	2.4
11	金	丸パン	○	鶏肉のレモンソース コールスローサラダ ポトフ		756	35.5	28.1	2.8
14	月	はちみつレモン トースト	○	フレンチきゅうり ポークビーンズ おいしいCaヨーグルト		774	30.9	29.8	2.7
15	火	ごはん	○	豚丼の具 ひじきマリネ		725	32.9	22.6	2.1
16	水	麦ごはん	○	チキンカツ 夏野菜カレー サイダーゼリーポンチ	給食最終日	915	34.9	22.8	2.0

※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
また、給食使用食材の詳細については裏面にてご確認ください。

7月の
平均栄養価

771	34.6	24.1	2.3
-----	------	------	-----



7月の給食だより

©少年写真新聞社2025



「予定献立表」は第五中学校HPにてデータの
配布も行っています。ご活用ください。

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素
を多く必要とします。さらに、子どもは成長
に使う分も必要です。家族より量を増や
したり、料理を追加したりして、しっかり
エネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

今月は夏休みに入り、部活や外出をすることでいつもより運動量が増える人が多くなります。3年生は最後の総体やコンクールを控えている人もいますね。

気温や湿度が高いときに激しい運動をしたりすると、脱水や体温の上昇によって、体温を調節するための機能が働かなくなり、熱中症と呼ばれる状態になります。熱中症の予防には、汗をかいた分の水分と塩分の補給が大切です。普段はお茶やお水、運動するときなど汗をかく場合には塩分の含まれるスポーツドリンクを取り入れましょう。しかしスポーツドリンクは糖分も多いため、飲みすぎには注意が必要です。

夏休みは給食でじゅうぶんな栄養をとることができないため、正しい食事や水分のとり方について知り、暑い夏を健康に乗り切りましょう。9月にまた元気なみなさんとお会いできるのを楽しみにしています。



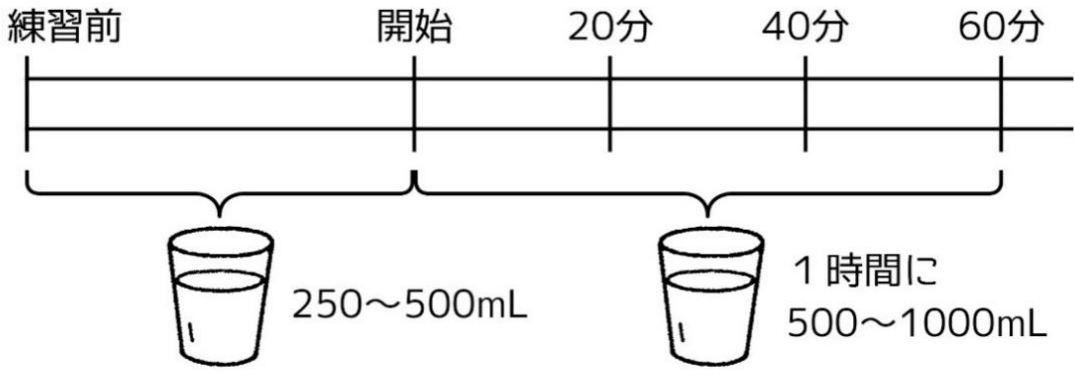
練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。

具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回くらい水分補給の時間をとって、1時間に500～1000mLとるように心がけましょう。

汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。

飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものに
し、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。



汗をかいた分はしっかりと水分をとり
無理せずきちんと休憩しましょう

食べることも寝ることも
大切なトレーニング！



給食室における「熱中症0（ゼロ）週間」の取組みについて

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。

2025

7 月 給 食 予 定 献 立

市川市立第五中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名			栄養価	
				主にからだを作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
1	火	ごはん	○	鶏	しょうが にんにく	米	エネルギー (kcal)	757
		ヤンニョムチキン				でん粉 なたね油 上白糖	蛋白質 (g)	33.1
		春雨スープ				はるさめ	脂質 (g)	21.9
							食塩相当量 (g)	1.6
2	水	冷やしうどん	○	鶏卵 ヨーグルト	しょうが きゅうり にんじん もやし	うどん 上白糖 ごま	エネルギー (kcal)	827
		なすと豚肉の炒め物				なたね油 三温糖	蛋白質 (g)	40.5
		りんごヨーグルトケーキ				上白糖 薄力粉 粉糖	脂質 (g)	26.9
							食塩相当量 (g)	2.7
3	木	とりごぼうごはん	○	だし昆布 さばぶし 油揚げ 鶏	にんじん ごぼう	米 なたね油 上白糖	エネルギー (kcal)	747
		さわらの香味焼き					蛋白質 (g)	41.3
		沢煮椀				さといも	脂質 (g)	23.3
							食塩相当量 (g)	1.9
4	金	ごはん	○	ぶた 赤みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	米	エネルギー (kcal)	736
		ホイコーロー丼の具				なたね油 上白糖 でん粉 ごま油	蛋白質 (g)	32.7
		ワントンスープ				しょうが 根深ねぎ もやし にんじん にまつな	脂質 (g)	21.4
						わんだんの皮 でん粉 ごま油	食塩相当量 (g)	2.7
7	月	五目ちらし寿司	○	だし昆布 油揚げ 錦糸卵	にんじん 乾しいたけ かんぴょう さやえんどう	米 上白糖	エネルギー (kcal)	802
		白身魚のごまからめ				でん粉 なたね油 上白糖 ごま	蛋白質 (g)	35.2
		すまし汁				だけのこ	脂質 (g)	23.2
		七夕ゼリー					食塩相当量 (g)	2.5
8	火	キンパ風ごはん	○	ぶた きざみのり	にんじん ほうれんそう にんにく たくあん	米 ごま油 上白糖 ごま	エネルギー (kcal)	750
		ケランマリ（韓国風玉子焼き）				こま油	蛋白質 (g)	36.7
		わかめスープ				ごま でん粉 ごま油	脂質 (g)	26.1
							食塩相当量 (g)	2.8
9	水	ごはん	○	あじ	だいこん にんじん 根深ねぎ	米	エネルギー (kcal)	733
		あじのカレー焼き					蛋白質 (g)	32.7
		けんちん汁				さといも 板こんにゃく	脂質 (g)	24.3
		ひとくちゼリー				ひとくちゼリー	食塩相当量 (g)	1.8
10	木	ごはん	○	ぶた むきえび	しょうが にんにく にんじん しいたけ はくさい たまねぎ グリンピース	米	エネルギー (kcal)	732
		中華丼の具				なたね油 ごま油 でん粉	蛋白質 (g)	28.8
		切干大根の中華和え				ごま油 上白糖	脂質 (g)	19.2
		冷凍パイন				パイন	食塩相当量 (g)	2.4
11	金	丸パン	○	鶏	レモン果汁	パン	エネルギー (kcal)	756
		鶏肉のレモンソース				でん粉 なたね油 三温糖	蛋白質 (g)	35.5
		コールスローサラダ				マヨネーズ 上白糖	脂質 (g)	28.1
		ポトフ				じゃがいも	食塩相当量 (g)	2.8
14	月	はちみつレモントースト	○	ぶた大型種、もも（皮下脂肪なし、生） ベーコン 黄だいず（水煮） ヨーグルト	レモン果汁	パン 有塩バター はちみつ ざらめ糖	エネルギー (kcal)	774
		フレンチきゅうり				きゅうり	蛋白質 (g)	30.9
		ポークビーンズ				たまねぎ にんじん にんにく トマト缶詰 トマトピューレー	脂質 (g)	29.8
		おいしいCaヨーグルト				じゃがいも 三温糖 なたね油	食塩相当量 (g)	2.7
15	火	ごはん	○	ぶた かつおぶし	たまねぎ 根深ねぎ しいたけ	米	エネルギー (kcal)	725
		豚丼の具				なたね油 しらたき 三温糖	蛋白質 (g)	32.9
		ひじきマリネ				上白糖 なたね油	脂質 (g)	22.6
							食塩相当量 (g)	2.1

日	曜日	献立名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名			栄養価	
				主にからだを作る	主にエネルギーになる	主にからだの調子を整える		
16	火	麦ごはん	○			米	エネルギー (kcal)	915
		チキンカツ		鶏		薄力粉 パン粉 なたね油	蛋白質 (g)	34.9
		夏野菜カレー		ぶた ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん オクラ なす ピーマン、しょうが にんにく	じゃがいも なたね油 有塩バター はちみつ	脂質 (g)	22.8
		サイダーゼリーボンチ			ナタデココ	上白糖	食塩相当量 (g)	2.0
								7月の栄養価
							エネルギー (kcal)	771
							蛋白質 (g)	34.6
							脂質 (g)	24.1
							食塩相当量 (g)	2.3

千葉県教育研究会からのお知らせです。

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）までに各学校教頭までご連絡下さい。