

日	曜日	主食	牛乳	副食	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分	
								kcal	g	g	g	
1	月	とりごぼうごはん	○	すずきの香味焼き にんじんしりしり けんちん汁	牛乳 鶏肉 すずき 卵	人参 長ねぎ えのき茸 大根	米 なたね油 砂糖 里芋	771	47.3	26.4	3.2	
2	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	牛乳 豚肉 卵 チーズ	人参 ほうれん草 にんにく	米 砂糖 ごまかたくり粉	775	35.1	33.3	3.0	
3	水	冷やしうどん	○	てんぷら(きす・かぼちゃ) なすと豚肉の炒め物 お麩のラスク	牛乳 鶏肉 きす 卵	生姜 きゅうり 人参 もやし	うどん 砂糖 ごま小麦粉	817	41.2	37.0	3.4	
4	木	メキシカンライス	○	ピーマンの肉詰め レタスとベーコンのスープ 市川のなしゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	人参 玉ねぎ コーン トマト	米 なたね油 パン粉 砂糖	815	28.3	29.6	2.8	
5	金	五目ちらし寿司	○	白身魚の和風あんかけ みそ汁 セタゼリー	牛乳 昆布 油揚げ 錦糸卵	人参 しいたけ もやし オクラ	米 なたね油 セタゼリー	822	36.8	23.6	2.5	
8	月	ごはん	○	チキントマト煮 カラフルソテー コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ トマト ピーマン	米 バター なたね油	784	31.3	29.5	3.0	
9	火	ごはん	○	しいらの竜田揚げ 青菜の炒め煮 豚汁 冷凍みかん	牛乳 しいら ちりめんじゃこ	生姜 小松菜 ごぼう 大根	米 かたくり粉 なたね油 ごま油	784	39.0	28.1	2.7	
10	水	きなこ揚げパン	○	ポークピカタ ABCスープ	牛乳 きな粉 豚肉 卵	玉ねぎ キャベツ 人参	コッペパン 砂糖 なたね油	836	34.2	42.4	2.7	
11	木	ジューシー	○	ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワーサータルト	牛乳 豚肉 昆布 豆腐	人参 しいたけ ゴーヤ もやし	米 砂糖 ごま油 かたくり粉	842	46.2	28.1	3.0	
12	金	ガーリックライス	○	パステウ クラムチャウダー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 人参 コーン 玉ねぎ	米 なたね油 春巻きの皮	877	27.7	38.4	2.3	
16	火	チキンピラフ		白身魚のラビゴットソース 青菜のソテー フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 ルルーサ	人参 玉ねぎ コーン	米 バター なたね油	868	29.2	20.5	2.8	
17	水	麦ごはん	○	ささみフライ 夏野菜カレー ソーダフロートゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 オクラ なす	米 麦小麦粉 はちみつ	861	31.8	26.3	2.2	
								7月の平均栄養価	821	35.7	30.3	2.8

※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、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。

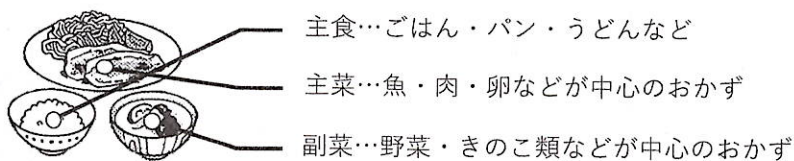


夏の食生活・水分補給に気をつけよう

1学期も終わりが近づき、夏休みを心待ちにしている人も多いのではないのでしょうか。夏休みは日頃できないことにチャレンジする貴重な機会になるのではないのでしょうか。充実した夏休みを過ごすために、食生活や水分補給に気を付け、夏バテや熱中症などを予防しましょう。

バランスの良い食生活を送ろう

暑さに負けない体を作るためには、バランスの良い食事は欠かせません。主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。

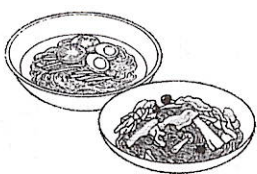


主食…ごはん・パン・うどんなど

主菜…魚・肉・卵などが中心のおかず

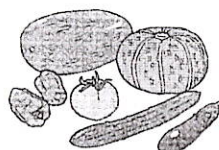
副菜…野菜・きのこ類などが中心のおかず

夏は、そうめんなど食べやすいめん類が多くなりがちな季節です。めん類だけでは栄養素のバランスがかたよってしまいます。色々な具材をトッピングして具だくさんにすると、一品料理でも栄養バランスがよくなります。



- 卵・ハム・ツナなどをトッピングしてたんぱく質を増やす。
- トマト・きゅうりなどの夏野菜やきざみ海苔をトッピングしてビタミン・ミネラルを増やす。
- 温かいめん類は肉・野菜・きのこ類などの具材を増やす。

夏が旬の夏野菜は、おいしくなるだけでなく、水分やカリウムなど夏に多く摂りたい栄養素が豊富に含まれています。水分といっしょに体の熱を逃がすため、クールダウンの効果が期待できます。

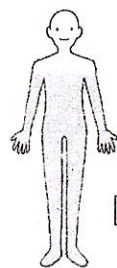


- その他にも
- ・入手がしやすい
 - ・あざやかな色合いが食欲を刺激すると良いことがたくさんあります。

冷たい食べ物や飲み物を多くとりがちな季節です。冷たいものを取りすぎると、胃や腸などの消化器系への負担が大きくなり、体調を崩しやすくなってしまいます。冷たいものを取りすぎず、時々温かいものも食べるよう心がけましょう。



水分補給をしっかりしよう



人間の体は、約60%が水分といわれています。体内の水分は、栄養素や酸素を運んだり、体温の調節に使われています。

- ・汗
- ・呼吸
- ・トイレ等

日常生活を送るだけでも、1日に約2.5Lの水分が失われます。運動をする場合、さらに多くの水分が失われます。

汗には上昇した体温を下げる働きがありますが、同時にミネラルを失います。水分・ミネラルが不足した状態が続いてしまうと、脱水症状・熱中症をおこす危険があります。

運動中は15分おきに、日常生活では30分から1時間おきに少量の水分をとるように心がけましょう。日常生活ではお茶や水を、運動中はミネラル類の損失も多いのでスポーツドリンクなどを合わせて飲むと効果的です。ジュースや炭酸飲料は砂糖を多く含んでいるため、水分補給には適しません。



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6年7月29日(月)
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 『ICT機器を活用した食育
～有効な指導方法の構築を目指して～』
富美浜小学校 栄養教諭 田所 理紗
市川小学校 学校栄養職員 白井 綾
 - ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
 - ・講演 「未来の食育をにう新しい取り組み
～タブレット端末でできる便利な使い方～」
 - ・講師 市川市立塩焼小学校 教諭 宇山 由則 先生
市川市立鬼高小学校 教諭 江幡 敬兵 先生

申し込み 参加希望の方は、7月16日(火)までに各学校教頭までご連絡下さい。

日	曜日	献立名	食べ物の順番と材料名						栄養価			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	とりごぼろごはん	鶏肉	豆腐	人参	ごぼう	米	なたね油	771			
		すずきの香味焼き							47.3			
2	火	キンパ風ごはん	豚肉	のり	人参	こんにゃく	米	ごま油	775			
		クラムマリ(韓国風玉子焼き)	ハム	チーズ	人参	こんにゃく	米	ごま油	35.1			
3	水	わかめスープ	わかめ	わかめ	人参	玉ねぎ	水		28.7			
		冷やしうどん	うどん	鶏肉	人参	小豆	水		34			
4	木	メキシカンライス	豚肉	豆	人参	玉ねぎ	米	なたね油	815			
		ビーマンの肉詰め	豚肉	人参	人参	玉ねぎ	米	なたね油	28.3			
5	金	五目ちらし寿司	寿司	寿司	人参	いりけい	米		822			
		白身魚の和風あんかけ	白身魚	人参	人参	人参	水		36.8			
8	月	ごはん	ごはん	人参	人参	人参	米		784			
		チキントマト煮	鶏肉	人参	人参	人参	米		31.3			
9	火	豚汁	豚肉	人参	人参	人参	水		25.7			
		冷奴みかん	豆腐	みかん	人参	人参	水		3.0			
10	水	きなこ揚げパン	揚げパン	人参	人参	人参	水		784			
		ポークピカタ	豚肉	人参	人参	人参	水		39.0			
11	木	ジュース	ジュース	人参	人参	人参	水		24.5			
		ゴーヤチャップルー	ゴーヤ	人参	人参	人参	水		2.7			
12	金	ガーリックライス	ライス	人参	人参	人参	水		886			
		バスチウ	パン	人参	人参	人参	水		34.2			
16	土	チキンピラフ	鶏肉	人参	人参	人参	水		39.4			
		白身魚のラビョットソース	白身魚	人参	人参	人参	水		2.7			
17	日	青菜のソテー	青菜	人参	人参	人参	水		842			
		フルーツ白玉	フルーツ	人参	人参	人参	水		46.2			
								栄養価の基準値 7月基準値				
								エネルギー (kcal)	82.1			
								蛋白質 (g)	35.7			
								脂質 (g)	30.3			
								食塩相当量 (g)	2.8			

日	曜日	献立名	食べ物の順番と材料名						栄養価			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	とりごぼろごはん	鶏肉	豆腐	人参	ごぼう	米	なたね油	771			
		すずきの香味焼き							47.3			
2	火	キンパ風ごはん	豚肉	のり	人参	こんにゃく	米	ごま油	775			
		クラムマリ(韓国風玉子焼き)	ハム	チーズ	人参	こんにゃく	米	ごま油	35.1			
3	水	わかめスープ	わかめ	わかめ	人参	玉ねぎ	水		28.7			
		冷やしうどん	うどん	鶏肉	人参	小豆	水		34			
4	木	メキシカンライス	豚肉	豆	人参	玉ねぎ	米	なたね油	815			
		ビーマンの肉詰め	豚肉	人参	人参	玉ねぎ	米	なたね油	28.3			
5	金	五目ちらし寿司	寿司	寿司	人参	いりけい	米		822			
		白身魚の和風あんかけ	白身魚	人参	人参	人参	水		36.8			
8	月	ごはん	ごはん	人参	人参	人参	米		784			
		チキントマト煮	鶏肉	人参	人参	人参	米		31.3			
9	火	豚汁	豚肉	人参	人参	人参	水		25.7			
		冷奴みかん	豆腐	みかん	人参	人参	水		3.0			
10	水	きなこ揚げパン	揚げパン	人参	人参	人参	水		784			
		ポークピカタ	豚肉	人参	人参	人参	水		39.0			
11	木	ジュース	ジュース	人参	人参	人参	水		24.5			
		ゴーヤチャップルー	ゴーヤ	人参	人参	人参	水		2.7			
12	金	ガーリックライス	ライス	人参	人参	人参	水		886			
		バスチウ	パン	人参	人参	人参	水		34.2			
16	土	チキンピラフ	鶏肉	人参	人参	人参	水		39.4			
		白身魚のラビョットソース	白身魚	人参	人参	人参	水		2.7			
17	日	青菜のソテー	青菜	人参	人参	人参	水		842			
		フルーツ白玉	フルーツ	人参	人参	人参	水		46.2			
								栄養価の基準値 7月基準値				
								エネルギー (kcal)	82.1			
								蛋白質 (g)	35.7			
								脂質 (g)	30.3			
								食塩相当量 (g)	2.8			