

2023年 7月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源		
3 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 756kcal
	主食	ゆかりご飯				ゆかり	こめむぎ	ごま		外パク 37.5g
	主菜	かしょう豆腐	ぶた肉 生あげ		にんじん こまつな	しょうが しいたけ たまねぎ だけのこはくさい	さとう くす粉	なたね油 ごま油		脂質 26.9g
	副菜	たこのもやし炒め	ぶた肉 たこ		にんじん ビーマン	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ	さとう	なたね油 ごま油		塩分 2.7g
	デザート	枝豆				えだまめ				はんげししょう 半夏生献立
4 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 686kcal
	主食	ツナピラフ	とり肉 ツナ		にんじん	たまねぎ グリンピース	米	オリーブ油 なたね油		外パク 30.7g
	主菜	きのこのオムレツ	ベーコン 卵 豆乳		いんげん	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム		なたね油		脂質 23.8g
	副菜	白滝ソテー	ぶた肉 ベーコン		にんじん こまつな	しょうが コーン しめじ	しらたき	なたね油 ごま油		塩分 3.0g
	デザート	ゆでとうもろこし				とうもろこし				
5 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 784kcal
	主食	コッペパン					コッペパン			外パク 35.4g
	主菜	フィッシュフライ	ホキ				小麦粉 パンこ	なたね油 タルタルソース		脂質 35.4g
	汁物	卵入りコーンスープ	ベーコン ぶた肉 卵		にんじん	コーン たまねぎ もやし えのきたけ	じゃがいも くす粉			塩分 3.3g
	デザート	冷凍みかん				みかん				
6 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 746kcal
	主食	ご飯					米			外パク 27.7g
	主菜	酢豚いため	ぶた うすら卵		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ	くす粉 じゃがいも さとう	なたね油		脂質 23.5g
	副菜	中華きゅうり				きゅうり	さとう	なたね油 ごま油		塩分 2.5g
	デザート	メロン				メロン				
7 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 711kcal
	主食	麦ご飯					米 麦			外パク 34.0g
	主菜	チンジャオロース丼(具)	ぶた		にんじん ビーマン	にんにく しょうが たけのこ	さとう くす粉	なたね油 ごま油		脂質 14.7g
	汁物	そうめん汁	とり肉 とうふ かまぼこ かつお節	こんぶ	オクラ にんじん	だいこん しめじ	そうめん			塩分 2.5g
	デザート	フルーツポンチ				もも みかん パイン バナナ	さとう			たんぼぼ 七夕献立
10 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 649kcal
	主食	麦ご飯					こめむぎ			外パク 26.9g
	主菜	中華丼(具)	ぶた肉 いか うすら卵		にんじん いんげん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ はくさい きくらげ	くす粉	なたね油 ごま油		脂質 16.3g
	副菜	あおなのナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		塩分 2.5g
	デザート	冷凍みかん				みかん				

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源	
11 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 687kcal
	主食	ご飯					こめ		外パク 31.1g
	主菜	いわしのかばやき	いわし			しょうが	かたくり粉 さとう	なたね油	脂質 21.4g
	副菜	いそかあえ		のり	小松菜 にんじん	もやし えのき	こんにゃく さとう		塩分 2.6g
	汁物	かき玉汁	卵 とうふ かつお節	わかめ こんぶ	にんじん みつば	ながねぎ	かたくり粉		
12 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 782kcal
	主食	ナポリタン	ぶた肉 ベーコン	チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	なたね油	外パク 32.1g
	主菜								脂質 27.9g
	副菜	ツナポテト	ツナ			たまねぎ	じゃがいも	なたね油	塩分 2.9g
	デザート	チーズと豆のケーキ	卵 インゲン豆 あずき	牛乳 チーズ	かぼちゃ		おしロシ粉 さとう はちみつ	バター	
13 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 803kcal
	主食	とりごぼうご飯	とり肉 油あげ		にんじん	ごぼう しいたけ	米 しらたき さとう		外パク 33.9g
	主菜	天ぷら(キス・さつまいも)	きす				さつまいも 小麦粉	なたね油	脂質 25.6g
	副菜	豆腐と青菜のごま味噌炒め	ぶた肉 とうふ		ピーマン 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ	さとう	なたね油 ごま ごま油	塩分 1.9g
	デザート	冷凍りんご				りんご			
14 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 857kcal
	主食	麦ご飯					米 むぎ		外パク 30.6g
	主菜	ボークカレー	とり肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油	脂質 24.2g
	副菜	キャベツとコーンのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ しめじ コーン		オリーブ油	塩分 3.3g
	デザート	シュワシュワゼリー		ゼリーのもと		レモン みかん	さとう サイダー		
18 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 675kcal
	主食	ご飯					米		外パク 38.5g
	主菜	チキンのてりやき	とり肉			しょうが			脂質 16.4g
	副菜	うりの浅漬け				だいこん きゅうり しろうり			塩分 2.5g
	汁物	豚汁	豚 とうふ 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油	土用の丑の日 献立
デザート	シャーベット				シャーベット				
19 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 583kcal
	主食	やきそば	ぶた肉		にんじん いら	玉ねぎ キャベツ	中華めん	なたね油	外パク 30.6g
	主菜	肉だんごのもち米蒸し	ぶた肉 卵			しょうが ねぎ シイタケ	もち米 かたくり粉	ごま ごま油	脂質 19.9g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ			もやし きゅうり	さとう	ごま	塩分 2.6g
	デザート	冷凍パイ				パイ			

7月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	727
タンパク質	(g)	32.4
脂質	(g)	23.0
塩分	(g)	2.7

2023年 7月 給食だより

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休み中も大切！



牛乳や乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。



体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



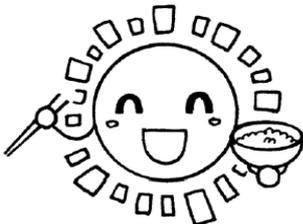
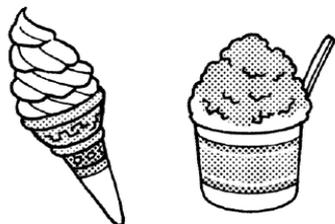
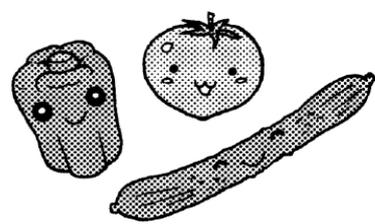
水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



衛生に気をつけよう

夏休みの食生活の約束

<p>早起きをして 朝食をとろう</p> 	<p>冷たいものの とりすぎに注意</p> 	<p>栄養たっぷりの 夏野菜を食べよう</p> 
<p>のどが乾く前に 水分をとろう</p> 	<p>生活リズムの 乱れに注意</p> 	<p>しっかり手洗いで 食中毒予防を</p> 



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5年 8月3日(木)
 受付：13時00分 研究発表会：13時15分から16時45分
 - 2 場 所 市川教育会館 多目的ホール
 - 3 内 容
 - ・各班経過報告
 - ・研究発表 菅野小学校 栄養教諭 梅村順子
 「魅力ある給食づくりをめざして～食材の製造工程・衛生管理・アレルギー対応等について見学し、情報提供を行う～」
 - ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 荻原明子
 - ・講演 「近藤醸造における醤油醸造について」
 講師 近藤醸造株式会社（キッコーゴ）代表取締役 近藤 寛氏
 - ・講演 「食用油の基礎知識と安全性について」
 講師 日清オイリオグループ株式会社
 東京支店営業第3課 主務 志磨 保則氏
- 申し込み 参加希望の方は各学校教頭までご連絡下さい。