

きょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	こんだて					
			しゅじょくしゅじょうさいくさい 主食・主菜・副菜 汁物・デザート	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	えいりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
半夏生	1	月	○	たこめし	かつおぶし こんぶ たこ	こめ	えだまめ きゅうりにんじん	553 kcal
				えだまめとひじきのサラダ	ひじき	さとう ごまあぶら なたねあぶら	えだまめ きゅうりにんじん	28.9 g
				なまあげととうがんのそばろに	とり ぶた なまあげ さば ぶし	こんにやく さとう でんぶ	にんじん たけのこ しめじ とうがん いんげん	20.1 g
								2.0 g
2	火	○	ターメリックライス		こめ むぎ	パセリ	618 kcal	
			スープカレー(ほっかいどう)		なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく セロリー コリアン ダートマト トマトペースト にんじん なす ピーマン きピーマン パセリ	23.8 g	
			あげとり グリルやさい	とり	でんぶ	れんこん かぼちゃ	1.4 g	
			ヨーグルト	ヨーグルト				
3	水	○	セサミトースト	とうにゅう	しょくパン バター ごま さとう		600 kcal	
			カリカリだいずサラダ	だいず	でんぶ	キャベツ にんじん こまつな	23.5 g	
			にくだんごスープ	ぶた とうふ	でんぶ	しょうが ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな	27.9 g	
			ゆでとうもろこし			コーン	1.8 g	
4	木	○	ごはん		こめ むぎ		608 kcal	
			すぶた	ぶた うすらたまご	でんぶ	しょうが にんじん れんこん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン	28.2 g	
			にらたまスープ	とり たまご	でんぶ	にら こまつな もやし	21.6 g	
							2.0 g	
七夕献立	5	金	○	たなばたちらしすし	あぶらあげ ぶた きんしたまご	こめ むぎ さとう	しいたけ にんじん こまつな	655 kcal
				すすきのたつたあげ	すすき	でんぶ	しょうが	23.9 g
				パプリカのサラダ		なたねあぶら さとう	きピーマン キャベツ にんじん たまねぎ	21.4 g
				フルーツポンチ	かんてん	さとう	みかんかん バインかん ももかん	1.4 g
8	月	○	とうもろこしのたきこみごはん	ベーコン	こめ むぎ	コーン	634 kcal	
			あまからけチャップレパー	ぶたレパー	でんぶ	しょうが	26.1 g	
			はるさめスープ	とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しめじ ながねぎ チンゲンサイ	19.1 g	
			れいとうみかん			みかん	2.2 g	
9	火	○	けいはん(かごしまけん)	とり かつおぶし のり きんしたまご	こめ むぎ さとう	しいたけ たくあん はねぎ	512 kcal	
			むしぶたのねぎしおかけ	ぶた	なたねあぶら	ながねぎ	24.3 g	
			くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶら なたねあぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	17.6 g	
							1.5 g	
10	水	○	ちゅうかめん		ラーメン なたねあぶら		588 kcal	
			てづくりチャーシュー	ぶた			26.5 g	
			おきなわそばのく(おきなわけん)	かつおぶし こんぶ かまぼこ		しょうが はねぎ こまつな	21.7 g	
			サーターアンダーギー(おきなわけん)	たまご	こむぎこ なたねあぶら くらざとう		1.6 g	
11	木	○	ごはん		こめ		567 kcal	
			チキンなんぼん(みやざきけん)	とり	こむぎこ なたねあぶら さとう タルタルソース ソンエッグ	しょうが	23.1 g	
			こまつなのりおかかあえ	かつおぶし のり	さとう	こまつな もやし にんじん	22.6 g	
			もずくかきたまじる	もずく とうふ たまご かつおぶし こんぶ	でんぶ	えのきたけ にんじん こまつな	2.0 g	
12	金	○	ごはん		こめ むぎ		559 kcal	
			ひやじる(みやざきけん)	にほし みそ とうふ	ごま	ながねぎ きゅうり しそ みょうが	25.2 g	
			さばのぶなかぼし	さば			20.6 g	
			ひじきとだいずのいそに	たいす ひじき さつまいも あらびき さば ぶし	さとう	にんじん いんげん	1.8 g	
16	火	○	サイダーゼリー		サイダーゼリー			
			ひやしうどん		うどん		485 kcal	
			ひやしきつねのぐ	くきわかめ かまぼこ あらびき かつおぶし こんぶ	さとう	もやし	20.8 g	
			とうもろこしのかきあげ		ごま こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	14.8 g	
			なしゼリー			3.4 g		

きょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	こんだて					
			しゅじょくしゅじょうさいくさい 主食・主菜・副菜 汁物・デザート	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	えいりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
給食最終日	17	水	○	ごはん		こめ むぎ		660 kcal
				ポークカレー	ぶた	なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コリアンター にんにく しょうが にんじん	21.1 g
				ごぼうサラダ		なたねあぶら さとう	ごぼう キャベツ にんじん こまつな	18.2 g
				フルーツパンチ			りんごゼリー サイダーゼリー さとう サイダー	2.1 g

\*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。  
 \*転出の場合は分り次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。  
 \*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。  
 \*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただくと幸いです。

『今日の給食』  
HPに直接  
アクセスできます。



月の平均値	587 kcal
	24.6 g
	20.3 g
	1.9 g

### 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。

### 朝食の欠食率について

学年	生徒数合計	必ず毎日食べる(人)	1週間に1～3日食べないことがある(人)	1週間に4～5日食べないことがある(人)	ほとんど食べない(人)
1年生	102	92	7	3	0
2年生	115	104	9	0	2
3年生	134	127	6	0	1
4年生	108	96	12	0	0
5年生	103	93	8	2	0
6年生	87	78	7	1	1
合計	649	590	49	6	4
回答数に対する割合		90.9%	7.6%	0.9%	0.6%

### 夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな?  
点と点をつないでね。

南 玉 茄 苦 胡  
瓜 蜀 子 瓜 瓜  
・ 泰 子 ・ 瓜 ・ 瓜  
・ 瓜 ・  
・ な (にがうり) ・ きゅうり ・ かぼちゃ ・ とうもろこし  
す ゴーヤ



市川市立富貴島小学校 市川市立塩焼小学校 市川市立鬼高小学校

### 生活リズムをととのえるには 朝ごはんを食べる



起きたときは、エネルギーが不足した状態です。  
朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

朝食の欠食に関するアンケートを取りました。市川市では第4次市川市食育推進計画(令和5年度～令和9年度)というものを作成しています。その中の項目には朝食欠食に関する数値目標があり、週3～4日以上欠食者を欠食者数として集計しています。小学生では現状4.2%で目標値は0%となっています。食育推進計画策定時のアンケートと変わってしまった部分はありますが、本校では欠食者が1.5%ととても低い数値となっています。忙しい中でも、子供たちのために朝食の準備・片付けをしていただいていることを考えると頭が上がりません。