

ぎょう 行 じ 事	ひにち 曜 日	よう び 牛乳	こんだて	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 の調子を 整えるもの	えいよりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			しゅしょくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるの 汁物・デザート				
半夏生	1 火	○	たこめし	かつおぶし こんぶ たこ	こめ むぎ		558 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	26.9 g
			せんべいじる	とり あぶらあげ こんぶ さばぶし	ごまあぶら なんぶせんべい	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	17.3 g
			ゆでとうもろこし		とうもろこし		2.2 g
4年生がとうもろこしの皮むきをします！！							
2 水	○	ごはん		こめ むぎ			527 kcal
		むしぶたのねぎしおがけ	ぶた	なたねあぶら	ながねぎ		27.2 g
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま なたねあぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ		19.3 g
		とうがんのすまじる	とり さばしこんぶ		とうがん にんじん しいたけ こまつな		1.3 g
		韓国のり	のり				
3 木	○	あげパン（シナモンあじ）		コッペパン なたねあぶら さとう			602 kcal
		やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ		25.6 g
		チリコンカン	とり だいす ソイデリッシュレッド	なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		27.8 g
							1.8 g
4 金	○	ごはん		こめ むぎ			610 kcal
		すぶた	ぶた うずらたまご	でんぶん じゃがいも なたねあぶら さとう	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		28.5 g
		にらたまスープ	とり たまご	でんぶん	にら こまつな もやし		21.6 g
							2.0 g
七夕献立	7 月	○	たなばたちらし寿し	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	612 kcal
			いかのかりんあげ	いか	でんぶん なたねあぶら さとう はちみつ		29.3 g
			そうめんじる	さばしこんぶ	そうめん・ひやむぎ ふ	こまつな にんじん しいたけ	17.2 g
			たなばたデザート		たなばたゼリー		2.1 g
8 火	○	ハムコーンピラフ	ハム	こめ むぎ オリーブオイル	コーン みっくすべじたぶる マッシュルーム たまねぎ		563 kcal
		マーマレードチキン	とり		マーマレード		25.2 g
		やさいのとろみスープ	ワインナー	でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ		19.5 g
		れいとうみかん			みかん		2.2 g
9 水	○	ナンピザ	ワインナー チーズ	ナン オリーブオイル	たまねぎ コーン ピーマン		528 kcal
		パリパリサラダ	とり	じゃがいも なたねあぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり コーン		24.0 g
		ほしがたのマカロニスープ	とり ウィンナー	こめこマカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ		22.1 g
		ジョアーマスカットあじ~	ショア				1.8 g
10 木	○	ごはん		こめ むぎ			573 kcal
		いわしのかばやき	いわし	でんぶん なたねあぶら さとう ごま			27.4 g
		なつとううえ	なつとう のり		ほうれんそう たくあん		20.7 g
		けんちん汁	とり あぶらあげ さばぶし	なたねあぶら さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう		2.3 g
11 金	○	ごはん		こめ むぎ			575 kcal
		あぶたまどん	あぶらあげ ぶた さばぶし たまご	なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん		26.4 g
		かいそうきんびらサラダ	くきわかめ かんてん	さとう なたねあぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん ごぼう		22.4 g
							2.1 g
14 月	○	ごはん		こめ むぎ			617 kcal
		マー婆ーなすどんのぐ	ぶた だいす みそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	なす にんじん たまねぎ にら しいたけ ながねぎ		24.7 g
		ひじきのマリネ	ひじき とり	さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ		16.6 g
		すいか			すいか		1.6 g
15 火	○	ひやしちゅうか（めん）		ラーメン			605 kcal
		ひやしちゅうか（ぐ・しる）	やきぶた きんしたまご	さとう ごまあぶら	きゅうり もやし		25.7 g
		どうもろこしのかきあげ	とり	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		17.5 g
		なしのゼリー					2.3 g

ぎょう 行 じ 事	ひにち 曜 日	よう び 牛乳	こんだて	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 の調子を 整えるもの	えいよりょう 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	16	水	○	ごはん	こめ むぎ		
				なつやさいカレー	ぶた	なたねあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす あかビーマン きビーマン トマト
				コールスローサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ
				セレクトシャーベット (りんごorみかん)			

\*食材等の都合により、献立の変更があります。

\*転出の場合は分か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繕っていただけると幸いです。

『今日の給食』  
HPに直接  
アクセスできます。月の平均値  
588 kcal  
26.2 g  
20.4 g  
2.0 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

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 校園栄養職員 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・クリッキング・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。



## 【和食育】について

市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。←

今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てるこを  
大切にしていきたいと考えます。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、  
学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思います。←