

| ぎょう 行 事 | ひにち 日 | よう 曜 日 | <div>ぎょうじょう 牛乳</div> | 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 | からだちょうし 体の調子を ととの 整えるもの | まいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------------|----------|--------------|--------------------------|---|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|---|
| | | | | しゅしよくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 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 おぎ | | 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 | 4年生がとうもろこしの皮むきをします！！ | | | 2.2 g |
| | | | | | | | | |
| | 2 | 水 | ○ | ごはん | | こめ おぎ | | 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 |
| | | | | とうがんのすましじる | とり さばぶし 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 だいず ソイデリシュレッド | 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 おぎ | | 610 kcal |
| | | | | すぶた | ぶた うずらたまご | てんぶん 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 ビーマン | 28.5 g |
| | | | | にらたまスープ | とり たまご | てんぶん | にら こまつな もやし | 21.6 g |
| | | | | | | | | 2.0 g |
| | | | | | | | | |
| 七夕献立 | 7 | 月 | ○ | たなばたちらしずし | あぶらあげ ぶた きんしたまご | こめ おぎ 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 | てんぶん なたねあぶら さとう はちみつ | | 29.3 g |
| | | | | そうめんじる | さばぶし こんぶ | そうめん・ひやおぎ 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 おぎ オリーブオイル | コーン みつくすべじたぶる 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 | ウインナー | てんぶん | 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 | ウインナー チーズ | ナン オリーブオイル | たまねぎ コーン ビーマン | 528 kcal |
| | | | | バリバリサラダ | 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 ウインナー | 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〜マスカットあじ〜 | ジョア | | | 1.8 g |
| | | | | | | | | |
| | 10 | 木 | ○ | ごはん | | こめ おぎ | | 573 kcal |
| | | | | いわしのかばやき | いわし | てんぶん なたねあぶら さとう ごま | | 27.4 g |
| | | | | なっとうあえ | なっとう 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 おぎ | | 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 てんぶん | たまねぎ にんじん | 26.4 g |
| | | | | かいそうきんぴらサラダ | 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 おぎ | | 617 kcal |
| | | | | マーボーなすどんのぐ | ぶた だいず みそ | なたねあぶら さとう てんぶん 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 |
| | | | | ずいか | | | ずいか | 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 |
| | | | | と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 事 | ひにち 日 | よう 曜 日 | <div>ぎょうじょう 牛乳</div> | 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 | からだちょうし 体の調子を ととの 整えるもの | まいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------------|----------|--------------|--------------------------|---|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|---|
| | | | | しゅしよくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート | | | | |
| 給食最終日 | 16 | 水 | ○ | ごはん | | こめ おぎ | | 686 kcal |
| | | | | なっやさいカレー | ぶた | なたねあぶら | たまねぎ にんじん かぼちゃ なす あかピーマン きピーマン トマト | 23.8 g |
| | | | | 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 | 23.3 g |
| | | | | セレクトシャーベット （りんごorみかん） | | | | 2.3 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は繕っていたけると幸いです。

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。

☆☆

7月7日は七夕

☆

たなばた はな ばな 七とは、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれました。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



【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と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ひます。←