

| ぎょう 行事 日 | ひにち 曜日 | よう 曜 日 | こんだて | | ちま 血や骨、肉を つくるもの | ねつ 熱や力に なるもの | からだ 体の調子を 整えるもの | えい 栄養 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---|
| | | | しょう 主食・主菜・副菜 しょう 汁物・デザート | しょう 牛乳 | | | | |
| えだ だま めも ぎ 3年生 | 3 | 月 | ○ | ごはん | | こめむぎ | | 624 kcal |
| | | | | チリコンカン | しょういげんまめ あかいげんまめ ゆめ ぶた たいりす チーズ | さとう | たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト | 28.9 g |
| | | | | チキンサラダ | とり | なたねあぶら さとう ごま | きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ | 20.8 g |
| | | | | コンソメスープ | ベーコン | | にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ | 2.1 g |
| えだ だま め | | | えだ だま め | | | | | |
| 4 | 火 | ○ | ごはん | | こめむぎ | | 743 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 トマト ほうろく じゃがいも とうもろこし | 32.5 g | |
| | | | あげどり | とり | でんぷん なたねあぶら | きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ | 27.8 g | |
| | | | グリルやさい | | | れんこん かぼちゃ | 1.4 g | |
| ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | | |
| 5 | 水 | ○ | ごはん | | こめ | | 665 kcal | |
| | | | チキンなんばん(みやぎけん) | とり | こむぎこ なたねあぶら さとう タルタルソースノンエッグ | しょうが パセリ | 30.1 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 | 30.9 g | |
| | | | もずくかきたまじる | もずく とうもろこし たまご かつおぶし こんぶ | でんぷん | えのきたけ にんじん こまつな | 1.9 g | |
| 6 | 木 | ○ | おきなわそば(おきなわ) | かつおぶし こんぶ かまぼこ | ちゅうかめん | ベーしょうが はねぎ こまつな | 776 kcal | |
| | | | てづくりチャーシュー | ぶた | | | 34.3 g | |
| | | | ばんばんじー | とり | ごま さとう | キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく | 22.4 g | |
| | | | こくとうむしパン | たまご きゅうり ゆう | さとう なたねあぶら くらさとう こむぎこ | | 3.3 g | |
| セ タ 献 立 | 7 | 金 | ○ | たなばたらしずし | 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 | 663 kcal |
| | | | | パリパリししゃも | ししゃも | はるまきのかわ こむぎこ なたねあぶら | | 22.3 g |
| | | | | パブリカのサラダ | | 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 | 20.7 g |
| | | | | フルーツポンチ | かんてん | さとう | みかん ももかん | 1.4 g |
| 10 | 月 | ○ | ごはん | | こめ | | 575 kcal | |
| | | | あまからケチャップレバー | ぶたレバー | でんぷん なたねあぶら さとう | しょうが | 23.8 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 ちんげんサイ | 15.9 g | |
| | | | れいとうみかん | | | みかん | 1.8 g | |
| えだ だま め 2年生 | 11 | 火 | ○ | コーンちやめし | ベーコン | こめむぎ なたねあぶら パター | コーン | 747 kcal |
| | | | | まんだいのいそべあげ | まんだい あおのり | こむぎこ なたねあぶら | しょうが | 39.1 g |
| | | | | かぼちゃとなすのそぼろに | とり なまあげ さばぶし | こんにやく さとう でんぷん | かぼちゃ なす にんじん しいたけ たけのこ いんげん | 25.6 g |
| | | | | えだ だま め | | | えだ だま め | 2.4 g |
| ずんだもち(みやぎけん) | | さとう しらたま | えだ だま め | | | | | |
| 4年生 こむぎこ のり | 12 | 水 | ○ | ごはん | | こめむぎ | | 586 kcal |
| | | | | ハヤシライス | ぶた | なたねあぶら さとう | エリンギ しめじ たまねぎ トマト ビューレ パセリ | 20.2 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 | 19.5 g |
| | | | | むしとうもろこし | | | コーン | 2.9 g |
| 13 | 木 | ○ | じゃこガーリックライス | ちりめんじゃこ | こめむぎ オリーブオイル | にんにく しょうが パセリ | 554 kcal | |
| | | | 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 パセリ | 21.9 g | |
| | | | ムチュカリツァ(セルビア) | ぶた だいす | なたねあぶら オリーブオイル | たまねぎ あかピーマン にんにく トマト パセリ | 17.5 g | |
| | | | れいとうパイン | | | パイン | 1.6 g | |
| 14 | 金 | ○ | ひやしうどん | | うどん | | 486 kcal | |
| | | | ひやしきつねのぐ | くきわかめ かまぼこ あぶらあげ かつおぶし こんぶ | さとう | もやし | 21.1 g | |
| | | | とうもろこしのかきあげ | | なたねあぶら ごま こむぎこ | たまねぎ にんじん コーン えだ だま め | 14.9 g | |
| | | | なしのゼリー | | | | 3.5 g | |
| 給 食 最 終 日 | 18 | 火 | ○ | 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 こめこ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ コリアンダー | 21.3 g |
| | | | | ごぼうサラダ | | なたねあぶら ごま ごまあぶら さとう | ごぼう にんじん きゅうり キャベツ | 18.0 g |
| | | | | フルーツパンチ | | さとう ジュース | みかん ももかん | 1.6 g |

| ぎょう 行事 日 | ひにち 曜日 | よう 曜 日 | こんだて | | ちま 血や骨、肉を つくるもの | ねつ 熱や力に なるもの | からだ 体の調子を 整えるもの | えい 栄養 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---|-----------|--------------|-----------------------------------|-----------|-----------------------|--------------------|-----------------------|---|
| | | | しょう 主食・主菜・副菜 しょう 汁物・デザート | しょう 牛乳 | | | | |
| *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。 | | | | | | | | |

冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

| | | | |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|
| 炭酸飲料 1本当たり 約54g | 果実飲料 1本当たり 約51g | アイスクリーム (ラクトアイス) 1個当たり 約19g | 氷菓 1個当たり 約17g |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|

『今日の給食』HPに直接アクセスできます。

8月4日ははしの日

はしづかいを上達させよう!

用意するもの 小皿2つ・はし・大豆

片方の小皿に大豆を入れて、大豆をはしでつまんで、もう片方の小皿に移します。1分間に何粒移すことができるかを、おうちの人や友だちと競争するのも楽しいものです。大豆ができたなら、次は小豆、米にも挑戦してみてください。

難しさアップ

大豆 小豆 米

南 玉 茄 苦 胡
瓜 蜀 子 瓜 瓜
・ 黍 ・ ・ ・
・ なす ・ ・ ・
・ ゴーヤ ・ ・ ・
・ きゅうり ・ ・ ・
・ かぼちゃ ・ ・ ・
・ とうもろこし ・ ・ ・

はしは中国で生まれ、アジアに広がり、日本には弥生時代の終り頃に伝わったといわれています。当時は神々をまつる祭器として使われていたようです。日本には、はしだけで食事をする習慣があります。はしを上手に使いこなせるようになるとういことです。

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
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・栄養士までご連絡下さい。7/20(木)×切

夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう

わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。