

7月の給食予定献立表

※食品名は主なものをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
1	月	○	青大豆とわかめのごはん(大) さばの文化干し(小) ほうれん草のおかか和え(小) こんさい味噌汁(わ) 小夏柑	だいずとうふ さばみそぶたにく わかめぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら むぎ ごま	にんじん いんげん ほうれんそう ごぼう キャベツ えのきたけ だいこん こなかつかん	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.5 g	ごはんに入っている青大豆は、実は枝豆ではありません。枝豆は大豆を若い時に収穫したもので、青大豆は、大豆の種類の1つです。ほかに黒大豆などもあります。
半夏生メニュー			たこめし(大) ぎせい豆腐(小) 海そうサラダ(小) 大根のそぼろ汁(わ) キウイフルーツ	たこ たまご とりにく ぶたにくとうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく でんぶん	にんじん こまつな いんげんしょうが たけのこ だいこん きゅうり しめじ キウイフルーツ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g	たこ飯は、田植えをする目安となっている半夏生の行事食です。たこには、夏バテ予防効果のある「タウリン」という栄養素がふくまれています。
3	水	○	むぎごはん(大) 豚キムチ丼(大) パリパリワンタンサラダ(小) ゆでとうもろこし(小)	ぶたにく あつあげ ツナ くわわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん はるさめ あぶら ワンタンのかわ	にんにく にんじん はくさい きゅうり たまねぎ もやし とうもろこし	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	今日のとうもろこしは、2年生とさくらのみなさんが二俣町、高谷中の分をすべて皮むきをしてくれました。一生懸命がんばってくれたので、感謝していただきます。
4	木	○	ツナトースト(大) チリコンカン(わ) マゼドアンサラダ(小) メロン	ツナ ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ パセリ にんじん トマト きゅうり えだまめ とうもろこし メロン	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.3 g	チリコンカンは、アメリカのテキサス州という所で生まれた料理です。豆や肉、たまねぎ、トマトを煮込んで、チリパウダーなどで味付けをして作ります。
七夕メニュー			大豆とひじきのそぼろごはん(大) 星のかぼちゃコロッケ(小) 厚揚げと野菜のいためもの(小) 七夕そめん汁(わ) 手作り七夕ゼリー	ぶたにく とりにく だいず あつあげ かまぼこ ひじきぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん そうめん あぶら	にんじん オクラ こまつな ほししいたけ えだまめ にんにく キャベツ だいこん れんこん	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g	今日は七夕の特別献立です。天の川に見立てたそめん汁には、「おりひめ」と「ひこ星」に見立てた「黄色いかまぼこ」と「緑のオクラ」の星がかんていしています。
8	月	○	むぎごはん(大) 夏野菜カレー(大) 焼肉サラダ(小) サイダー入りフルーツポンチ(わ)	ぶたにく とうにゅう ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごま	トマト いんげん オクラ しょうが たまねぎ ズッキーニ なす にんにく きゅうり にんじん もも パイナップル みかん バイナップル	エネルギー 719 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g	今日のカレーには、夏野菜のなすとオクラが入っています。なすは油で揚げているので、とろっとして甘みがあります。オクラは免疫力を高める野菜です。
9	火	○	ウイナーときこのピラフ(大) 鶏肉のメキシカンソース(小) 洋風煮込み(わ) 富里のすいか	ぶたにく とりにく ウイナー ベーコン あつあげぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こんにやく バター あぶら	あかパプリカ にんじん いんげん トマト にんにく エリンギ たまねぎ きいろパプリカ マッシュルーム すいか	エネルギー 700 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.2 g	メキシカンソースは、少しからいたソースで、色あざやかなパプリカが入っています。酸味がさわやかで、夏に美味しいメニューです。
10	水	○	フィッシュバーガー(大) ほうれん草と卵のスープ(わ) ブラム	ホキ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ でんぶん あぶら	キャベツ セロリー にんじん しめじ ほうれんそう ブラム	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g	ブラムは、すももの種類で今が旬です。皮は赤くて少し酸っぱいですが、果肉は黄色くてあまくておいしいです。中には種がありますので、注意して食べましょう。
スペインメニュー			シーフードバリエア(大) スペイン風オムレツ(小) むぎ入りトマトのスープ(わ) 黒糖かみかみ煮干し(小)	えび ホタテ あさり たまご ベーコン ウイナー だいず ちりめん チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも アーモンド さとう あぶら	アスパラガス たまねぎ あかピーマン にんにく トマト マッシュルーム ズッキーニ いんげん	エネルギー 631 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.8 g	バリエアは、情熱の国スペインの料理です。黄色いごはんは赤いパプリカ、緑のアスパラに見た目にも元気の出る彩りです。
11	木	○	ピリカラごぼうごはん(大) かぼちゃのそぼろあんかけ(小) ゆで枝豆(小) 干しえびとレタスのかき玉汁(わ) 冷涼みかん	ぶたにく とりにく だいず とうふ わかめ たまご ほしえびぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら	かぼちゃ にんにく しょうが ごぼう えだまめ レタス ねぎ エリンギ みかん	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g	今日は3年生がさやもぎをしてくれた枝豆が給食で登場です。枝豆は、大豆になる前の若いうちに収穫したものです。新せんな原産の枝豆を味わいましょう。
12	金	○	むぎごはん(大) きびなごのフライ(小) きくわかめ納豆和え(小) 夏野菜の味噌汁(わ) キウイフルーツ	なつとう きびなご みそ くわかめ かつおぶし とうふぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ	ほうれんそう いんげん キャベツ エリンギ たまねぎ オクラ なす キウイフルーツ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g	きびなごは、春から夏にかけてが旬のお魚です。九州にある長崎県の海でとれたものです。骨ごと食べられるため、カルシウムをとることができ

いちかわしりつ ふたまた しょうがっこう
市川市立二俣小学校

【今月の給食目標】

暑さに負けない食事をしよう

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
17	水	○	冷やし中華(大) かぼちゃの揚げぎょうざ(小)	ぶたにく たまご ひよこまめ とうにゅうぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう こむぎこぎょうざのかわ あぶらアーモンド	にんじん こまつな にんにく もやし きゅうり しめじ かぼちゃ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g	冷やし中華は、麺の上に5種類の具と「たれ」をかけて食べます。ぎょうざに使われているかぼちゃは、風邪を予防するビタミンが多くふくまれています。
土用の丑の日メニュー			うなぎごはん(大) 豚しゃぶサラダ(小) ミニトマト(小) 沢煮焼(わ) パイナップル	うなぎ あなご ぶたにく こんぶ のり わかめぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	にんじん いんげん ミニトマト みつば だいこん もやし たけのこ しいたけ ごぼう キャベツ ねぎ バイナップル	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g	今日は、土用の丑の日特別献立です。日本では昔から、暑い夏を乗り切るために栄養豊富なうなぎを食べる習慣があります。

※今年の土用の丑の日は7月27日です

じめじめして蒸し暑い日が続いていますが、みなさん元気にすごしていますか。いよいよ本格的な暑さの夏がやってきます。

毎日の食事をきちんと食べて、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

夏野菜は天然のクーラー

夏野菜といえば…みなさんはいくつ言えますか？とうもろこし

えだまめ、きゅうり、なす、オクラなど給食でもよく使われていますよ。汗をかくことで体からうばわれてしまう水分、そして水分と一緒に体から出ていく「ミネラル」という栄養を補給するのが、夏野菜です。体の熱を冷ましてくれる働きもあります。旬の野菜を食べて体の中からすずしくなりましょう。

3日(水)のとうもろこしは、2年生とさくら学級が皮むきを、12日(金)の枝豆は3年生とさくら学級がさやもぎをしてくれ、感謝して残さずいただきます。

【食に関するイベントのお知らせ】

いちかわ学校給食展

(市川市学校給食会・市川市教育委員会保健体育課主催)

2019年 8月1日(木) 10:30~13:00

場所: 市川市生涯学習センター(メディアパークいちかわ) 2Fグリーンスタジオ

- 内容
- 〇行事食や給食の展示・レシピの配布
 - 〇「さわって あてよう! たべものクイズ」
 - 〇給食で使う大きな蓋の模型、ヘラの実物大展示
 - 〇講演会「Calbeeスナックススクール〜おやつのお話〜」
- 11:00~12:00/無料/200名(先着順)
- *学校給食を知るきっかけに、是非ご参加ください*

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 638 kcal	650 kcal
たんぱく質 25.2 g	27.0 g
脂質 21.8 g	19.6 g
食塩相当量 2.2 g	2.0 g

半夏生は何の日?

昔の農家にとって田植えの目安となる日を言います。

夏至(一年で一番日が長い日)が終わってから半夏生の日

までに田植えを終わらせると良いと言われていたそうです。

関西地方では、稲が地にしっかりと根付くようにと、くっつく

離れない「たこ」を食べるようになったそうです。たこには、疲労回復効果のある「タウリン」が豊富にふくまれています。

残さず食べて夏バテ知らずの体をつくりましょう。

【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 令和元年8月6日(火)
受付13:00~開始13:15~

場所 市川教育会館 3階 多目的ホール

内容 提案主題「魅力ある給食をめざして~安全・安心な魅力あるおいしい給食づくりのための研究活動報告~」

提案者 献立研究班 富美浜小学校 学校栄養職員 加藤信江

助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 舛川 真

講演 「豆をおいしく食べよう」
「タマゴを正しく理解して、美味しく安全に食べよう」

講師 キューピー株式会社東京支社東京営業所
フードサービス営業課 管理栄養士 馬淵 珠美

お申し込み 参加希望の方は、稲荷木小学校 栄養教諭 梅村までお電話ください。稲荷木小学校 TEL376-5961