

7月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)						
日	曜日	こんだて おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	火	3年生・さくら学級 えだだめさやむき体験 半夏生 献立 7月1日(火)は 半夏生	わかめごはん	大	わかめごはんのもと	こめ
			たこのからあげ	小	たこ	でんぶん なたねあぶら
			ゆでえだだめ	小		えだだめ
			ぐだくさんじる	わん	とうふ あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし	さつまいも
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
2	水		ごはん	大		こめ
			ブルコギどんのぐ	大	ぶた	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく
			とうがんじる	わん	とり とうふ かまぼこ けずりぶし	にんじん しめじ とうがん こねぎ
			シークワースータルト	トレー		おこめdeシークワースータルト
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
3	木	1・2年生・さくら学級 とうもろこし皮むき体験	ごはん	大		こめ
			もずくどんのぐ	大	とり もずく かまぼこ	ごまあぶら さとう でんぶん
			ゆでとうもろこし	トレー		とうもろこし
			ちゃんこじる	わん	ミートボール あぶらあげ みそ けずりぶし	こんにゃく マロニー
			ぎゅうにゅう			
4	金		ごはん	大		こめ
			とりどんのぐ	大	とり	なたねあぶら さとう でんぶん
			だいこんとわかめのみそしる	わん	あぶらあげ とうふ わかめ けずりぶし みそ	にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ
			ひとくちピーチゼリー	トレー		ひとくちピーチゼリー
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
7	月	7月7日(月)は たなばた 七夕献立	とりごもくごはん	大	とり だいず あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう なたねあぶら
			ささかまぼこのマヨやき	トレー	ささかまぼこ かつおぶし あおのり	エッグケアマヨネーズ
			たなばたそうめんじる	わん	とり かまぼこ あぶらあげ けずりぶし	そうめん
			たなばたゼリー	トレー		たなばたゼリー
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
8	火		ツナチャーハン	大	ツナ	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン ピーマン
			ぎょうざスープ	わん		にんじん はくさい たまねぎ しいたけ チンゲンサイ
			おこめdeレモンマフィン	トレー		おこめdeレモンマフィン
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	

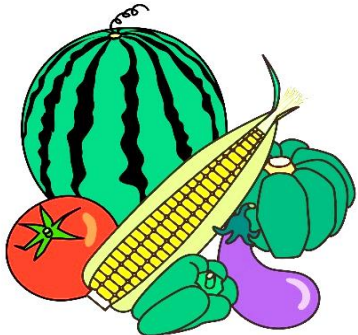
<



日	曜日	こんだて おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの
9	水	「こまったさんの グラタン」より おはなし 給食	コッペパン	大		コッペパン
			いちごジャム	トレー		いちごジャム
			こまったさんのかいばしらグラタン	トレー	とり かいばしら ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ じゃがいも パター こむぎこ
			ABCスープ	わん	とり ベーコン	オリーブオイル マカロニ
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
10	木	「ぼくらはうまいもん フライヤーズ」より おはなし 給食	ごはん	大		こめ
			あじつけのり	トレー	のり	
			あじフライ	大	あじ	こむぎこ パンこ なたねあぶら
			とんじる	わん	ぶた とうふ あぶらあげ にぼし みそ	こんにゃく
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
11	金		ごはん	大		こめ
			なつやさいカレー	大	とり	なたねあぶら じゃがいも
			ぶたにくやさいいため	小	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん
			ジョア		ジョア	
14	月		ごはん	大		こめ
			ぶたビリごはんのぐ	大	ぶた	しらたき ごま ごまあぶら さとう
			ポトフ	わん	とり ソーセージ	じゃがいも マカロニ なたねあぶら
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
15	火	7月19日(土)・31日(木)は 土用の丑の日	セルフバーガー (パン)	トレー		コッペパン
			メンチカツ	小	メンチカツ	なたねあぶら
			キャベツのカレーソテー	小		なたねあぶら
			ミネストローネ	わん	ベーコン とり	じゃがいも マカロニ なたねあぶら
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
16	水	和食の日 給食最終日	ひつまぶしふうごはん	大	かつおぶし こんぶ あぶらあげ うなぎ あなご	こめ さとう
			きんしたまご	大	きんしたまご	
			とりのてりやき	大	とり	さとう でんぶん
			すましじる	わん	とうふ あぶらあげ かまぼこ けずりぶし こんぶ	にんじん えのきたけ こまつな
			ソイバナライアイス	トレー		ソイバナライアイス

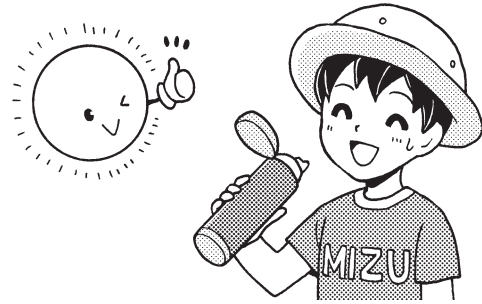
和食の日		栄養価の月平均値
市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。 今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えています。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思ひます。 今月16日が「和食の日」です。かつお節と昆布からとった出汁を使ってひつまぶしふうごはんを炊飯します。		エネルギー 611 kcal
		たんぱく質 26.4 g
		脂質 20.1 g
		食塩相当量 2.3 g

＜給食室における熱中症0(ゼロ)週間の取組み＞
特に高温多湿になる夏休み前後の2週間程度(7月～9月中旬)を「熱中症0週間」とします。市川市立学校全校において、子ども達の安心安全な給食提供のために、調理従事者の健康と安全を考え、献立内容や使用食器の枚数に配慮した給食とさせていただきます。
ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



給食だより 7月

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

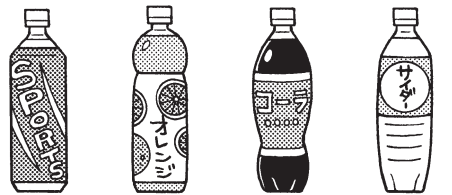
何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物

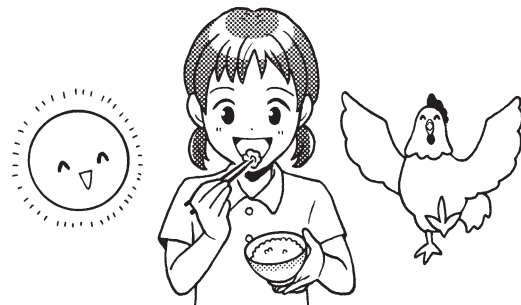


スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

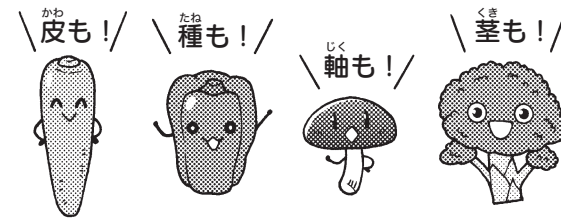
必ず 朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。

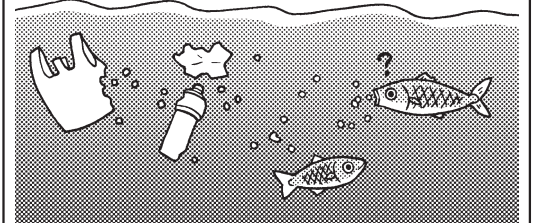


捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



海を汚す プラスチックごみ



プラスチックごみが海に流れると、破片を食べた魚を通じて有害物質が人体に蓄積するおそれもあります。エコバッグや水筒を使い、プラスチックごみを減らしましょう。

7月7日は七夕



七夕は、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た行事です。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。

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

