

7月の給食予定献立表(きゅうしょくよていにこんだてひょう)

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	半夏生 献立	3年生・さくら学級 えだまめさやむき体験	わかめごはん	大	わかめごはんのもと	こめ	エネルギー 609 kcal
		たこのからあげ	小	たこ	でんぶん なたねあぶら		たんぱく質 26.7 g
		ゆでえだまめ	小		えだまめ	脂質 18.5 g	
		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	たまねぎ しめじにんじんはくさい ながねぎ	食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2 水		ごはん	大		こめ		エネルギー 648 kcal
		ブルコギどんのぐ	大	ぶた	なたねあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	たんぱく質 28.2 g
		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	脂質 20.2 g
		シークワーサータルト	トレー		おこめdeシークワーサータルト		食塩相当量 1.7 g
		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		エネルギー 625 kcal
		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	しいたけ たまねぎ にんじん しょうが こねぎ	たんぱく質 26.5 g
		ゆでとうもろこし	トレー			とうもろこし	脂質 20.6 g
		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	はくさい にんじん しめじ こねぎ	食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう					
4 金		ごはん	大		こめ		エネルギー 575 kcal
		とりどんのぐ	大	とり	なたねあぶら さとう でんぶん	もやし チンゲンサイ	たんぱく質 25.4 g
		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	脂質 19.0 g
		ひとくちピーチゼリー	トレー		ひとくちピーチゼリー		食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 月 7日(月) 七夕献立		とりごもくごはん	大	とり だいす あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう なたねあぶら	たけのこ にんじん さやいんげん	エネルギー 626 kcal
		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		たんぱく質 27.8 g
		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	にんじん おくらえのきたけ こねぎ	脂質 21.2 g
		たなばたゼリー	トレー		たなばたゼリー		食塩相当量 2.4 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8 火		ツナチャーハン	大	ツナ	こめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン ビーマン	エネルギー 570 kcal
		ぎょうざスープ	わん		ごまあぶら	にんじん はくさい たまねぎ しいたけ チングンサイ	たんぱく質 19.7 g
		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		脂質 18.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 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 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。

夏休み明けの給食は
9月3日(水)からです



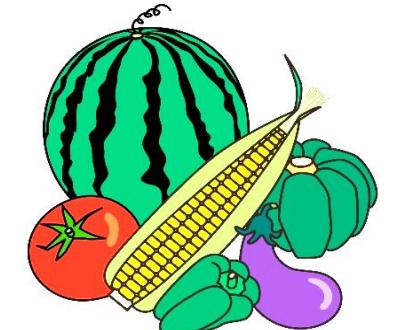
市川市立二保小学校

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	おはなし 給食	「こまつさんの グラタン」より	コッペパン	大		コッペパン	エネルギー 649 kcal
		いちごジャム	トレー			いちごジャム	たんぱく質 29.1 g
		こまつ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 バター こむぎこ	たまねぎしめじ じょうれんそう	脂質 26.0 g
		ABCスープ	わん	とり ベーコン	オリーブオイル マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ こまつな	食塩相当量 2.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10 木	おはなし 給食	「ぼくらはうまいもん フライヤーズ」より	ごはん	大	こめ		エネルギー 638 kcal
		あじつけのり	トレー	のり			たんぱく質 32.8 g
		あじフライ	大	あじ	こむぎこ パンこ なたねあぶら		脂質 18.5 g
		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	にんじん だいこん ごぼう こねぎ	食塩相当量 2.5 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 金		ごはん	大		こめ		エネルギー 568 kcal
		なつやさいカレー	大	とり	なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なす ズッキーニ かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト	たんぱく質 22.4 g
		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	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	脂質 12.0 g
		ジョア		ジョア			食塩相当量 2.3 g
14 月		ごはん	大		こめ		エネルギー 584 kcal
		ぶたピリごはんのぐ	大	ぶた	しらたき ごま ごまあぶら さとう	はくさいキムチ にんじん ごぼう	たんぱく質 26.1 g
		ボトフ	わん	とり ソーセージ	じゃがいも マカロニ なたねあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	脂質 18.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
15 火	和食の日 給食最終日	セルフバーガー (パン)	トレー		コッペパン		エネルギー 595 kcal
		メンチカツ	小	メンチカツ	なたねあぶら		たんぱく質 22.3 g
		キャベツのカレーソテー	小		なたねあぶら	キャベツ	脂質 24.3 g
		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	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト にんにく	食塩相当量 2.7 g
		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	かつおしこんぶ あぶらあげ うなぎ あなご	こめ さとう	たけのこ にんじん さやいんげん	エネルギー 641 kcal
		きんしたまご	大	きんしたまご			たんぱく質 30.1 g
		とりのてりやき	大	とり	さとう でんぶん	しょうが	脂質 23.4 g
		すまじる	わん	とうふ あぶらあげ かまぼこ けずりしづこんぶ		にんじん えのきたけ こまつな	食塩相当量 2.6 g
		ソイバニラアイス	トレー		ソイバニラアイス		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

和食の日	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います。
	月は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。

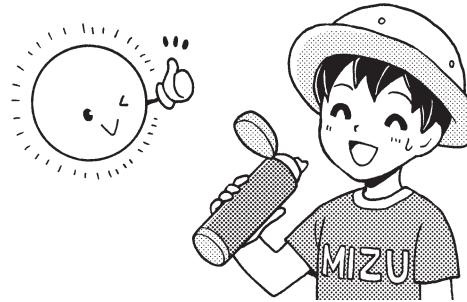
<給食室における熱中症0(ゼロ)週間の取組み>

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ひいたします。



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、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、塩分も失われる所以、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。

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



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。

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。

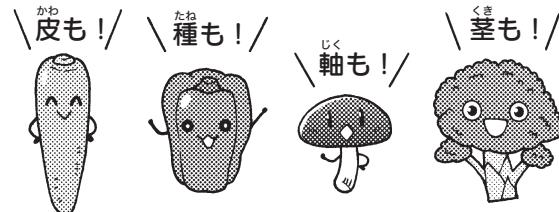
必ず 食べよう！朝ごはん

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。

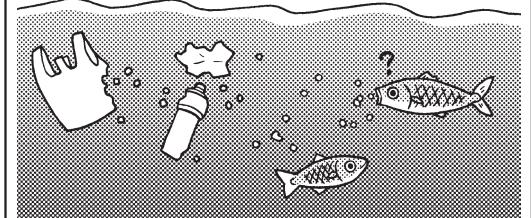


捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

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や魚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



飲み残しを飲まない！

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うとそれらが増殖します。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。

