

7月 キュウショクヨーテイコンダテヒョウ



市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
1 火	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ ごま		エネルギー 594 kcal
	しろみさかなフライ	たら	こむぎこパンこなたねあぶら		たんぱく質 24.3 g
	にくじやが	ぶたさばし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	脂質 16.2 g
	ひとくちゼリー		ゼリー		食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
2 水	あさりスパゲティ	ペーパン あさり	カットスパゲッティ マーガリン	にんじん たまねぎ にんにく バセリ マッシュルーム	エネルギー 593 kcal
	こめこーンシチュー	とり とうにゅう	じゃがいも なたねあぶら こめこ	にんじん たまねぎ コーン	たんぱく質 23.7 g
	チョコマフィン	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう マーガリン チョコレート ふんどう		脂質 22.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
3 木	ごはん		こめ		エネルギー 539 kcal
	マーボーどうふどん(ぐ)	ぶた とうふ みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しうが ながねぎ たまねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん	たんぱく質 21.2 g
	ナムル		なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし まろん ごまあぶら	脂質 18.3 g
	ひとくちいちごプリン		ひとくちプリン		食塩相当量 1.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4 金	ごはん		こめ		エネルギー 545 kcal
	ブルコギふうやきにくどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ビーマン もやし にんにく しうが にんじん にんじん	たんぱく質 24.2 g
	パンパンジー	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし キャベツ	脂質 15.4 g
	メロン			メロン	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7月	2色そぼろごはん	とり たまご	こめ さとう なたねあぶら	しょうが	エネルギー 560 kcal
	たなばたそうめん汁	とり とうふ さばし こんぶ	こうめん ひやむぎ	こまつな にんじん	たんぱく質 25.4 g
	えだまめ	1年生えだまめもぎ		えだまめ	脂質 16.0 g
	ももゼリー		ゼリー		食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8 火	とりめし	けずりびしとり あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	エネルギー 617 kcal
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		たんぱく質 23.5 g
	にくどうふ	ぶた とうふ けずりびし	なたねあぶら しらたき さとう	しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ	脂質 13.7 g
	セレクトジュース	ぶどうジュース又はりんごジュース		ぶどうジュース りんごジュース	食塩相当量 1.9 g
9 水	ツナチーズトースト	まぐろ チーズ	しょくパン エッグケアマヨネーズ	たまねぎ	エネルギー 558 kcal
	ポークピーンズ	たいす ぶた ベーコン とうにゅう	なたねあぶら じゃがいも	にんにく にんじん セロリー たまねぎトマト	たんぱく質 26.1 g
	とうもろこし	2年生とうもろこしのかわむき		コーン	脂質 23.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
10 木	ごはん		こめ		エネルギー 559 kcal
	ぶたどん	ぶた	しらたき さとう	ながねぎ たまねぎ	たんぱく質 21.0 g
	ごまあえ		ごま さとう	はくさい もやし まろん	脂質 16.2 g
	れいとうみかん			みかん	食塩相当量 1.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
11 金	ごはん		こめ		エネルギー 547 kcal
	ハッシュドポーク	ぶた	なたねあぶら こめこ	たまねぎ マッシュルーム しめじトマト	たんぱく質 21.1 g
	ツナサラダ	ツナ くわかめ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	脂質 14.2 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14 月	きなこトースト	きなこ ぎゅうにゅう	しょくパン マーガリン さとう		エネルギー 541 kcal
	ビーンズシチュー	きなこ ぎゅうにゅう	なたねあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん	たんぱく質 25.3 g
	やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	脂質 22.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
15 火	ワインナーピラフ	ソーセージ	こめ なたねあぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー 617 kcal
	ミルメーカーコーヒー			ミルメーカーコーヒー	たんぱく質 26.6 g
	とうふグラタン	とうふ ぶた チーズ		にんじん たまねぎ ビーマン	脂質 25.4 g
	レタスとたまごのスープ	たまご かまぼこ	でんぶん	レタス コーン たまねぎ	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16 水	ごはん		こめ		エネルギー 574 kcal
	なつやさいカレー	とり しろはなめ	なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ にんじん にんじん にんじん	たんぱく質 19.3 g
	コールスローサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質 16.2 g
	ひとくちゼリー		ゼリー		食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

☆7日(月)のえだまめは、1年生のみなさんがえだまめもぎ体験したものを提供します。

☆8日(火)セレクト給食第一弾！自分で決めた(ぶどうジュースorりんごジュース)を飲みます。

☆9日(水)のとうもろこしは、2年生のみなさんが皮むき体験したものを提供します。

栄養価の月平均値
エネルギー 570 kcal
たんぱく質 23.5 g
脂質 18.3 g
食塩相当量 1.9 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

- 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 校舎栄養職員 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

＜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。

