



7月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて		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	エネルギー	kcal									
		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	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														
1月		わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ	ごま	エネルギー	576	kcal									
		しろみざかなフライ	たら	こむぎこ はんこ	なたねあぶら	たんぱく質	25.9	g									
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう	こまつな もやし	脂質	16.8	g								
		みそしる	とうふ あぶらあげ	けんえん	みそ	さば	じゅがいのも	キャベツ	だいこん	食塩相当量	2.4	g					
		ひとくちいちごプリン	プリン														
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう														
2火		ごはん		こめ		エネルギー	595	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	たんぱく質	24.0	g								
		パンパンジー	とり	みそ	ごま	さとう	ごま	さとう	ごま	あぶら	脂質	15.3	g				
		フルーツポンチ		さとう			みかん	かん	りんご	バナナ	みかん	食塩相当量	1.8	g			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう														
3水		しよくばん ブルーベリージャム		しよくばん		エネルギー	538	kcal									
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			たんぱく質	26.2	g									
		鶏肉のはちみつレモン焼き	とり	はちみつ		レモン	脂質	17.6	g								
		フレンチきゅうり		さとう	なたねあぶら		きゅうり	たまねぎ		食塩相当量	2.2	g					
		米粉豆乳コーンシチュー	とり	とうとう		じゅがいのも	なたねあぶら	こめ	にんじん	たまねぎ	コーン						
4木		さんしよくそぼろごはん	とり	だいたい	たまご	こめ	なたねあぶら	さとう	えだまめ	エネルギー	533	kcal					
		ごまあえ		ごま	さとう		はくさい	もやし	ほうれんそう	たんぱく質	24.2	g					
		ゆばすまし	とり	ゆば	けずり	ごんぶ	しらたき	だいこん	たけのこ	みつば	しいたけ	脂質	17.3	g			
		ひとくちゼリー		ゼリー							食塩相当量	1.7	g				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう														
5金		ひやむぎ		そうめん	ひやむぎ	エネルギー	574	kcal									
		つけじる	かつおぶし	ごんぶ	さとう		こねぎ		たんぱく質	22.8	g						
		天ぷら(ちくわ・かぼちゃ)	ちくわ	あぶら	のり	こむぎ	なたねあぶら	かぼちゃ		脂質	17.4	g					
		いそあえ	のり	さとう			ほうれんそう	こまつな	にんじん	えのきたけ	もやし	食塩相当量	2.6	g			
		れいとうみかん					みかん										
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																
8月		ごはん		こめ		エネルギー	589	kcal									
		ロコモコ	ぶた	とうふ	はんこ	なたねあぶら	さとう	オリーブオイル	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	レモン	コーン	たんぱく質	22.1	g	
		ABCスープ		ベーコン		なたねあぶら	じゅがいのも	マカロニ	スライス	ケチ		にんじん	たまねぎ	こまつな	脂質	18.7	g
		バイナップル					バイナップル							食塩相当量	2.0	g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう														
9火		ごはん		こめ		エネルギー	570	kcal									
		マーボーどん(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	たんぱく質	23.2	g				
		あげワンタンワンタン	とり		しゅうまい	のかわ	なたねあぶら			れんこん	ながねぎ	脂質	20.7	g			
		ナムル				なたねあぶら	さとう	ごま	あぶら		もやし	ほうれんそう	こまつな	にんじん	食塩相当量	1.5	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう														

日	曜日	こんだて		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	エネルギー	kcal											
		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	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																
10水		ツナトースト		まぐろ		しよくばん	エッグ	ケア	マヨネーズ	たまねぎ	コーン	エネルギー	551	kcal					
		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	たんぱく質	25.3	g		
		ミネストローネスープ		だいたい	ベーコン		マカロニ	じゅがいのも	さとう		にんじん	たまねぎ	セロリ	キャベツ	にんじん	トマト	脂質	21.7	g
		ヨーグルト		ヨーグルト											食塩相当量	2.1	g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																
11木		とりめし		けずり	ぶた	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	607	kcal					
		イカのかりんあげ		いか		さとう	でんぶ	なたねあぶら		しょうが		たんぱく質	26.6	g					
		じゃがいものふくめに		ぶた	さば	ぶた	なたねあぶら	じゅがいのも	こめ	やく	さとう	にんじん	たまねぎ	きぬぎ	しいたけ	脂質	20.6	g	
		ひとくちゼリー		ゼリー											食塩相当量	2.3	g		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																		
12金		ごはん		こめ		エネルギー	632	kcal											
		なつやさいカレー		とり	しよ	はな	まめ	なたねあぶら	じゅがいのも		たまねぎ	にんじん	なす	ズッキーニ	いんげん	りご	たんぱく質	20.6	g
		コールスローサラダ				オリーブオイル	さとう			キャベツ	きゅうり	コーン	たまねぎ		脂質	16.1	g		
		クリームだいくもち				だいく	もち								食塩相当量	1.7	g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																



千葉県教育研究会市川支会給食部 公開研究発表会のお知らせ

1 日時 令和6年7月29日(月)
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 『ICT機器を活用した食育
～有効な指導方法の構築を目指して～』
富美浜小学校 栄養教諭 田所 理紗
市川小学校 学校栄養職員 白井 綾
・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
・講演 「未来の食育をになう新しい取り組み
～タブレット端末でできる便利な使い方～」
・講師 市川市立塩焼小学校 教諭 宇山 由則 先生
市川市立鬼高小学校 教諭 江幡 敬兵 先生

申し込み 参加希望の方は、7月16日(火)までに各学校教頭までご連絡下さい。

栄養価の月平均値	
エネルギー	577 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	18.2 g
食塩相当量	2.0 g

作ってみよう! スポーツドリンクの作り方

飲料の濃度が体液より薄くなるようにし、0.1～0.3%の食塩、糖質を3～6%にし、風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。運動強度等によって上記の%の範囲で調節し、オリジナルのスポーツドリンクを作ってみてはいかがでしょうか。

水1ℓに塩 3g(小さじ1/2) さとう40g(大さじ3) レモン汁適量(大さじ1程度)
(塩1g～3g) (さとう30g～60g)

熱中症予防には、睡眠と食事が大切です。規則正しい食生活をこころがけ、上手にスポーツドリンクをとりに来て下さいね。

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。