



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			
		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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの
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 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	脂質 16.8 g
		みそしる	とうふ あぶらあげ げんあんみそ みそ ぎぼし	じゅがいのも	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 ごまあぶら	脂質 15.3 g
		フルーツポンチ		さとう	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		しよくパン	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	脂質 17.6 g
		フレンチきゅうり		さとう なたねあぶら	食塩相当量 2.2 g
		米粉豆乳コーンシチュー	とり とうりゅう	じゅがいのも なたねあぶら こめこ	たんぱく質 2.2 g
4木		さんしょくそぼろごはん	とり たいす たまご	こめ なたねあぶら さとう	エネルギー 533 kcal
		ごまあえ		ごま さとう	たんぱく質 24.2 g
		ゆばすまし	とり ゆば けずりぶし こんぶ	しらたき	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 こんぶ	さとう	たんぱく質 22.8 g
		天ぷら(ちくわ・かぼちゃ)	ちくわ あぶら油	こむぎこ なたねあぶら	脂質 17.4 g
		いそあえ	のり	さとう	食塩相当量 2.6 g
		れいとうみかん			みかん
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 こめ なたねあぶら さとう オリーブオイル	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	脂質 18.7 g
		バイナップル			バイナップル
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.0 g
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	脂質 20.7 g
		ナムル		なたねあぶら さとう ごま あぶら	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				
		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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
10水		ツナトースト	まぐろ	しよくパン エッグクアトロネーズ	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	はんこくしょうが 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	たいす 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 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
		じゅがいのふくめに	ぶた きぼし	なたねあぶら じゅがいのも こんやく さとう	にんじん たまねぎ きぬきやしいたけ	脂質 20.6 g
		ひとくちゼリー		ゼリー		食塩相当量 2.3 g
12金		ごはん		こめ	エネルギー 632 kcal	
		なつやさいカレー	とり しろはなまめ	なたねあぶら じゅがいのも	たまねぎ にんじん なす スピーニール かりんご	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
		クリームだいふくもち		だいふくもち		食塩相当量 1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

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

おしらせ

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。

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。