

7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	牛乳					
3	月	ごはん ホイコーロー ナムル フルーツポンチ	○	豚 生揚げ 味噌	ごま油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g	
4	火	コッペパン たこきゅうり チリコンカン りんごゼリー	○	たこ 白いんげん豆 豚 ベーコン	なたね油 砂糖 なたね油 じゃが芋 砂糖	きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマトペースト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g	はんげしょう 半夏生 こんだて 献立
5	水	こんぶごはん さばぶんかぼし コーンサラダ さつまいものみそしる	○	昆布 油揚げ 鶏 かつお節 鯖	米 砂糖 なたね油 オリーブオイル 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 人参 コーン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g	
6	木	ごはん カラフルもずくどんのぐ ゴーヤチャンプル パインクレープ	○	豚 もずく 豚 豆腐 卵 豆乳	米 なたね油 砂糖 澱粉 米粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 生姜 ゴーヤ 玉ねぎ もやし パインアップル	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.7 g	バスケットボール ワールドカップ おうえん こんだて 応援 献立
7	金	チキンピラフ おほしさまサラダ ほしのスープ たなばたゼリー	○	鶏 チーズ ベーコン ウインナー	米 なたね油 マーガリン オリーブオイル 砂糖 米粉 マカロニ じゃが芋	トマトジュース グリンピース 人参 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.8 g	たなばた 七夕 ★ クールアースデー
10	月	キムチごはん しおやさしいため チンゲンサイスープ こめこしモンマフィン えだまめ	○	豚 豚 鶏 豆腐 豆乳	米 ごま油 砂糖 ごま油 米粉 砂糖	生姜 白菜 キムチ 人参 にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ きくらげ チンゲン菜 レモン 枝豆	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g	ねんせい 3年生 えだまめ 枝豆のさやもぎ
11	火	ごはん あじつけのり さかなのたつたあげ わふうサラダ とうふのみそしる	○	のり ほっけ わかめ 豆腐 油揚げ かつお節 味噌	米 澱粉 大豆油 なたね油 砂糖	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 大根 長ねぎ えのき草 人参	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	ねんせい 5年生 りんかんがっこう 林間学校
12	水	ごはん とりのマーマレードやき なっとうあえ わかめとあぶらあげのみそしる メロン	○	鶏 納豆 油揚げ わかめ 味噌 かつお節	米 マーマレード 人参 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ メロン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.2 g	ねんせい 5年生 りんかんがっこう 林間学校	
13	木	うなぎごはん くきわかめのきんぴら ごもくじる オレンジ	○	うなぎ ベーコン 茎わかめ 味噌 かつお節 油揚げ	米 なたね油 こんにやく 砂糖 じゃが芋	人参 ごぼう いんげん 唐辛子 人参 長ねぎ 大根 ごぼう 小松菜 オレンジ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g	どうよう うし ひ 土用の丑の日 こんだて 献立
14	金	ごはん ポークカレー ビタミンサラダ れいとうピーチ	○	豚 豚	米 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 白桃	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g	なつやす まえ 夏休み前 きゅうしょく さいしゅうび 給食 最終日

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

調味料は記載されておりません。
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
ハム、ベーコン、ウインナー、焼豚など、加工品も卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値

エネルギー	553 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	18.2 g
食塩相当量	2.3 g



はんげしょう がつふつか
半夏生: 7月2日
やさい ひ がつ にち
野菜の日: 8月31日

たなばた がつなのか
七夕・クールアースデー: 7月7日

どうよう うし ひ こし がつ にち
土用の丑の日: 今年7月30日

給食だより 7月



暑さが厳しい季節になりました。夏本番に向けて、夏バテしない体を作りましょう。
夏が旬の食べものや行事に関わる食べものを給食の中からも探してみてくださいね！

7月の食育目標：暑さに負けない体をつくろう

夏を元気に乗り切るためには、規則正しい生活と、「睡眠」「休息」「食事」が大切です。

☆食事のポイント☆

- ☑ 朝・昼・夕の3食をしっかり食べましょう！
- ☑ 赤色の食品群・黄色の食品群・緑色の食品群の「3色食品群」をそろえましょう！
- ☑ 誰かと一緒に楽しく食べましょう！
- ☑ おやつは、時間と量を決めて、だらだら食べないようにしましょう！

※おやつを食べ過ぎて夕食が入らないということが無いように気を付けましょう！！

☆簡単に作るコツ☆

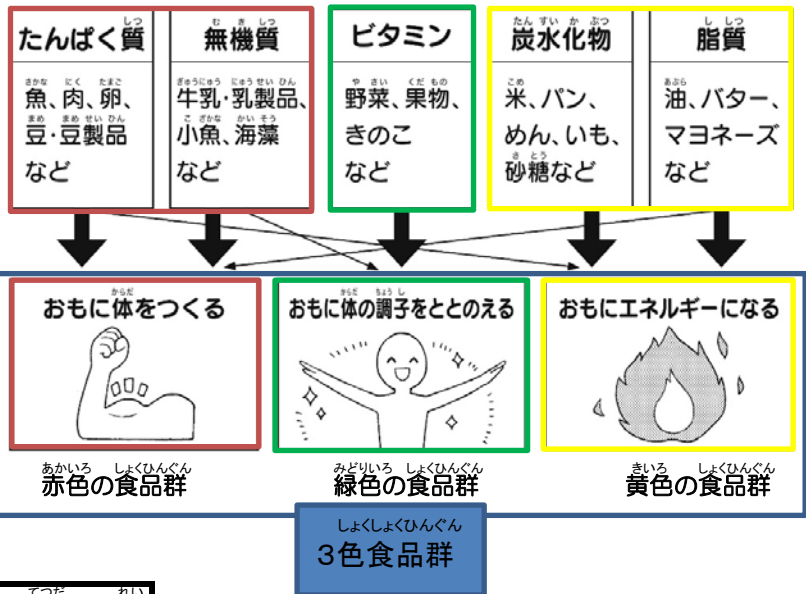
- ・混ぜご飯や具だくさんスープで、一度に3色食品群をそろえる。
- ・カット野菜を使ったサラダを足す。
- ・缶詰を使う。(ツナ、コーン、魚の水煮缶、フルーツ缶など)
- ・冷凍食品を使う。

休みの日こそお手伝いのチャンスです。
何ができるかをお家の方と一緒に考え、自分でできることを増やしてください。

保護者の皆様、子ども達のやる気を大切に、優しく見守ってあげてください。

暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べ、五大栄養素をしっかりとりましょう。



お手伝いの例

- レベル1■ 机の上を片付ける。机を拭く。おはしやスプーンを出す。お皿を出す。
- レベル2■ 料理を盛り付ける。盛り付けた料理を運ぶ。炊飯器のスイッチを入れる。
- レベル3■ 野菜を収穫する。野菜を洗う。レシピを調べる。
- レベル4■ 材料を切る。材料を量る。味見する。
- レベル5■ お家の人と一緒に最初から作る。メニューを考える。

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5年 8月3日(木)
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 菅野小学校 栄養教諭 梅村順子
「魅力ある給食づくりをめざして～食材の製造工程・衛生管理・アレルギー対応等について見学し、情報提供を行う～」
・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 荻原明子
・講演 「近藤醸造における醤油醸造について」
講師 近藤醸造株式会社(キッコーゴ) 代表取締役 近藤 寛氏
・講演 「食用油の基礎知識と安全性について」
講師 日清オイリオグループ株式会社
東京支店営業第3課 主務 志磨 保則氏
- 申し込み 参加希望の方は7月20日までに各学校教頭までご連絡下さい。

危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。

