

2024年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 ちようし 体の調子を ととの 整えるもの(緑) | | | |
|----|----|-------------------------------|----|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------|----------|---|
| | | 主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート | 牛乳 | | | | エネルギー | kcal | |
| 1 | 月 | ごはん | ○ | 豚 生揚げ 味噌 | 米 | 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツピーマン | エネルギー | 541 kcal | |
| | | ホイコーロー | | | | | たんぱく質 | 20.9 g | |
| | | ナムル | | | | | 脂質 | 14.0 g | |
| | | フルーツポンチ | | | | | 食塩相当量 | 1.9 g | |
| 2 | 火 | ジュシー (ませごはん) | ○ | 豚 昆布 | 米 もち米 なたね油 | 人参しいたけ | エネルギー | 516 kcal | おきなわけん 沖縄県 こんだて 献立 |
| | | ゴーヤーチャンプル | | 豚 豆腐 卵 | なたね油 澱粉 | ゴーヤ 玉ねぎ もやし | たんぱく質 | 20.4 g | |
| | | わかめスープ | | なるとわかめ | | 人参 玉ねぎ | 脂質 | 21.9 g | |
| | | れいとうパイン | | | | パイン | 食塩相当量 | 2.1 g | |
| 3 | 水 | うなぎごはん | ○ | うなぎ | 米 砂糖 | | エネルギー | 523 kcal | どうよう 土用の丑の日 うし ひ さきど こんだて 先取り献立 |
| | | くきわかめのきんぴら | | ベーコン 荳わかめ | なたね油 こんにやく 砂糖 | 人参 ごぼう いんげん | たんぱく質 | 18.1 g | |
| | | ごもくじる | | 味噌 かつお節 油揚げ | じゃが芋 | 人参 長ねぎ 大根 ごぼう 小松菜 | 脂質 | 16.9 g | |
| | | オレンジ | | | | オレンジ | 食塩相当量 | 2.2 g | |
| 4 | 木 | キムチごはん | ○ | 豚 | 米 ごま油 砂糖 | 生姜 白菜キムチ 人参 いんげん | エネルギー | 520 kcal | ひまわり学級 えだまめ 枝豆さやもぎ |
| | | ちくわとやさいのいためもの | | 竹輪 | ごま油 | しめじ キャベツ 玉ねぎ | たんぱく質 | 24.7 g | |
| | | チンゲンサイスープ | | 鶏 豆腐 | | 人参 長ねぎ きくらげ チンゲン菜 | 脂質 | 15.9 g | |
| | | えだまめ | | | | 枝豆 | 食塩相当量 | 2.5 g | |
| | | こめこしモンマフィン | | 豆乳 | 米粉 砂糖 | レモン | | | |
| 5 | 金 | シーチキンピラフ | ○ | ツナ | 米 なたね油 | 人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース | エネルギー | 519 kcal | たなばた こんだて 七夕献立 クールアース デー |
| | | おほしさまサラダ | | | オリーブオイル 砂糖 | キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ | たんぱく質 | 18.4 g | |
| | | ほしのスープ | | ベーコン ウィナー | 米粉 マカロニ じゃが芋 | 玉ねぎ キャベツ 小松菜 | 脂質 | 15.7 g | |
| | | たなばたゼリー | | | | ぶどうゼリー レモンゼリー みかんゼリー | 食塩相当量 | 2.7 g | |
| 8 | 月 | ごはん | ○ | | 米 | | エネルギー | 526 kcal | オリンピック こんだて 献立 かいさいち 開催地:フランス (パリ) |
| | | とりにくのはニーマスタードやき | | 鶏 | はちみつ | | たんぱく質 | 21.1 g | |
| | | フレンチサラダ | | | なたね油 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり レモン | 脂質 | 16.7 g | |
| | | はくさいスープ | | ベーコン | | 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 | 食塩相当量 | 1.5 g | |
| | | ブラマンジェ | | 豆乳 | 砂糖 | いちごソース | | | |
| 9 | 火 | ごはん | ○ | | 米 | | エネルギー | 547 kcal | ねんせい 5年生 りんかんがっこう 林間学校 |
| | | あじつけのり | | のり | | | たんぱく質 | 24.2 g | |
| | | さかなのたつたあげ | | ほっけ | 澱粉 大豆油 | 生姜 | 脂質 | 19.1 g | |
| | | わふうサラダ | | | なたね油 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり | 食塩相当量 | 2.4 g | |
| | | とうふのみそしる | | わかめ 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 | | 長ねぎ えのき茸 人参 | | | |
| 10 | 水 | ごはん | ○ | | 米 | | エネルギー | 512 kcal | ねんせい 5年生 りんかんがっこう 林間学校 |
| | | ぶたどんのぐ | | 豚 かつお節 | なたね油 しらたき 砂糖 | 玉ねぎ 長ねぎ 人参 エリンギ | たんぱく質 | 21.5 g | |
| | | ごまあえ | | | ごま 砂糖 | 小松菜 人参 もやし | 脂質 | 13.1 g | |
| | | れいとうみかん | | | | みかん | 食塩相当量 | 1.3 g | |
| 11 | 木 | こくとうパン | ○ | | 黒糖パン | | エネルギー | 591 kcal | ねんせい 4年生 こうがいがくしゅう 校外学習 |
| | | ようふうサラダ | | | なたね油 砂糖 | キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ | たんぱく質 | 19.6 g | |
| | | じゃがいもとウィナーのチリソース | | 豚 ウィナー | なたね油 じゃが芋 砂糖 | にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース | 脂質 | 25.3 g | |
| | | ひゅうがなつゼリー | | | | 日向夏ゼリー | 食塩相当量 | 2.7 g | |
| 12 | 金 | ごはん | 無し | | 米 | | エネルギー | 503 kcal | なつやす 夏休み前 きゅうしよくさいしゅうび 給食最終日 |
| | | ドライカレー | | 豚 大豆 | なたね油 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン | たんぱく質 | 21.3 g | |
| | | ビタミンサラダ | | | なたね油 砂糖 | きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ | 脂質 | 10.3 g | |
| | | りんご | | | | りんご | 食塩相当量 | 1.3 g | |
| | | ジョア | | ジョア(乳飲料) | | | | | |

※給食を「主食おかずのみ」で申し込んでいる方については、ジョアは提供されません。

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、ウィナー、なると、ちくわなど、加工品は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 | 530 kcal |
| たんぱく質 | 21.0 g |
| 脂質 | 16.9 g |
| 食塩相当量 | 2.1 g |



はんげしやう こし がつ ついたち
半夏生：今年は7月 1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：今年は7月 24日

やさい ひ がつ にち
野菜の日：8月 31日

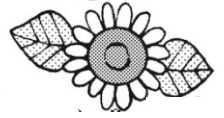
給食だより 7月



丈夫な体をつくり、暑い夏を元気に乗り越えられるように、食事から栄養をしっかり摂りましょう。

7月は季節の行事も多いです。日本の風情を感じながら、楽しく食べられるといいですね。

7月の食育目標 暑さに負けない体をつくろう！



暑さに負けない丈夫な体を作るには、食事が大切です。

夏休みは給食がありませんので、特に意識して自分たちの食生活を見つめ返してみましょう。

- ☑ 3食食べよう。
- ☑ 3色食品群の食べものをそろえよう。
- ☑ 自分に合った量を食べよう。
- ☑ こまめに水分補給をしよう。

赤色の食品群



黄色の食品群



緑色の食品群



★朝昼夜の食事で、様々な食べものを入れるといいです。
おやつは、足りない栄養を足せるものがおすすめです。

どのような食べものが仲間かは、
献立表を見てみましょう！

例えば…

①「オムライスと牛丼どちらにしようかな」
→ 「朝ご飯の目玉焼きで卵を食べたから、お肉が入っている牛丼にしよう！緑の食品群が足りないから野菜のおひたしを足そう！」

②朝ご飯も昼ご飯も食べたけれど、おなかですいてきた…
→ 「最近果物を食べていないから、間食で食べよう。カルシウムも摂れるからフルーツヨーグルトにしよう！」

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。
夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

このように、自分の食事に足りないものを知り、考えられるといいですね。

食事からも水分補給をしよう

食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる。②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。



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。