

# 7月 キュウシヨウにてにんだてひょう

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)	からだちょうどいき 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)				
1 火	たこめし	牛乳	たこ 油揚げ	米もち米 こんにゃく	生姜 人参	エネルギー 505 kcal
	とりにくのみそやき		鶏 味噌	砂糖		たんぱく質 27.8 g
	ぐだくさんなめこのみそしる		豆腐 油揚げ かつお節 味噌		人参 大根 キャベツ なめこ 小松菜	脂質 13.9 g
	オレンジ				オレンジ	食塩相当量 1.7 g
2 水	きつねうどん	○	鶏 油揚げ かつお節	うどん 砂糖	人参 長ねぎ 小松菜	エネルギー 502 kcal
	わふうサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ 人参 キュウリ	たんぱく質 19.5 g
	だいがくいも			さつま芋 なたね油 水あめ 砂糖		脂質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g
3 木	ごはん	○		米		エネルギー 578 kcal
	マーボーどうぶつ		豚 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 竹の子 しいたけ 長ねぎ	たんぱく質 23.1 g
	はるさめサラダ			春雨 砂糖 ごま油	きゅうり 人参 もやし	脂質 17.7 g
	とうもろこし				とうもろこし	食塩相当量 2.3 g
4 金	ごはん	○		米		エネルギー 543 kcal
	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 20.9 g
	いそかあえ		のり	砂糖	ほうれんそう 人参 えのき茸	脂質 16.5 g
	とうにゅうプリン					食塩相当量 1.2 g
7 月	ちらしづし	○	油揚げ 細切り卵焼き	米 砂糖	人参 しいたけ	エネルギー 503 kcal
	すまじる				人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	たんぱく質 21.9 g
	たなばた3しきょくゼリー (メロン、とうにゅう、レモン)		豆乳	砂糖	メロン レモン	脂質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g
8 火	ごはん	○		米		エネルギー 530 kcal
	きりぼしふたキムチどんのぐ		豚	ごま油 濃粉	生姜 にんにく 白菜 キムチ にら 切り大根 玉ねぎ もやし 人参	たんぱく質 27.8 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 13.7 g
	えだまめ				枝豆	食塩相当量 2.2 g
	ひとくちにゅうさんきん ヨーグルトゼリー		ひとくちヨーグルトゼリー			
9 水	セサミトースト	○		食パン バター 砂糖 ごま		エネルギー 520 kcal
	フレンチサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ キュウリ 人参 レモン	たんぱく質 18.6 g
	やさいのようふうスープ		鶏 ひよこ豆	オリーブオイル ジャガイモ	玉ねぎ 人参 小松菜	脂質 21.7 g
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	食塩相当量 2.2 g
10 木	ごはん	○		米		エネルギー 544 kcal
	ホイコーロー		豚 生揚げ 味噌	ごま油 砂糖 濃粉	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン	たんぱく質 21.3 g
	ナムル			ごま油	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質 14.1 g
	れいとうみかん			みかん		食塩相当量 1.9 g
11 金	ぶたにくとごぼうのまぜごはん	○	豚 油揚げ	米 なたね油 しらたき 砂糖	ごぼう 人参 いんげん	エネルギー 505 kcal
	さかなのたつたあげ		ほつけ	濃粉 なたね油	生姜	たんぱく質 25.3 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	脂質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
14 月	ごはん	無し		米		エネルギー 517 kcal
	ドライカレー		豚 大豆	なたね油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン ビーマン	たんぱく質 22.9 g
	ビタミンサラダ			なたね油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	脂質 10.2 g
	りんご				りんご	食塩相当量 1.4 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へジョアの提供はありません。

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。  
栄養価は当日の調整によって多少変わることあります。(使用量の変更による塩分の増減等)  
調味料は記載されておりません。

ハム、ベーコン、ウインナー、なると、魚めんなど、加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

※連続5日以上給食を食べない場合、給食停止が可能です。停止の4日前までにご連絡ください。

栄養価の月平均値
エネルギー 525 kcal
たんぱく質 22.9 g
脂質 15.6 g
食塩相当量 1.9 g



★お知らせ★ 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(ゼロ)週間」とします。市川市立学校全校において、子どもたちの安全安心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。
りかい きょうしょく ねが
ご理解ご協力をよろしくお願ひいたします。



夏休みには、普段できないことや新しいことにも挑戦し、自分の力を伸ばせるといいですね！  
例えば…「物の買い物と一緒に行く」「片づけ、食器洗いをする」「自分で料理を作る」「初めて食べるものも一口食べてみる」「野菜を収穫してみる」「おやつを作る…自分で目標を決めてみましょう。

## 給食だより 7月

7月の食育目標 暑さに負けない体をつくろう！

暑さに負けない体をつくり、夏をのりきりましょう！  
バランスの良い食事、水分補給、早寝早起き朝ごはんが  
夏バテ防止につながります。

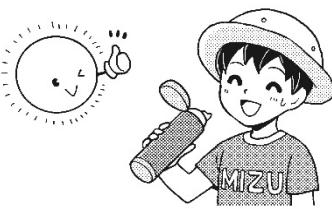
### ①バランスの良い食事

キーワードは「3つの食品グループ」と  
「3つの食品グループ」  
「赤色」…体（血や骨、肉）をつくるもの  
「黄色」…エネルギー（熱や力）になるもの  
「緑色」…体の調子を整えるもの

### ②水分補給

夏の暑さの中では、水分補給が必要です。飲むものやタイミングを考え、水分補給するようにしましょう。

### 熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。  
この時期は体が暑さに慣れていないので、  
熱中症に気をつけて過ごしてください。  
こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととて、暑さに負けない体をつくりましょう。

### 何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われる所以、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

### いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100~200mLを自らに補給します。

### 飲み残しを飲まないで！



### 水分補給に向かない糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

### ③早寝早起き朝ごはん



睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。  
小学生は9~12時間、中学生は8~10時間の睡眠  
が推奨されています。  
夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早  
寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。



「早寝早起き朝ご飯」を意識して  
元気に過ごしましょう。

### ★ お知らせ ★

#### 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
- 各班経過報告
  - 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 学校栄養職員 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
  - 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
  - 助言者
  - 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。