

7月 きゅうしょくよていにんだてひょう

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					
1	火	たこめし	○	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 きゅうり	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
3	木	ごはん	○		米		エネルギー	578 kcal
		マーボー豆腐		豚 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 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	ちらしずし	○	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
		すましじる		鶏 豆腐 なんと 魚めん かつお節		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
8	火	ごはん	○		米		エネルギー	530 kcal
		きりぼしぶたキムチどんのぐ		豚	ごま油 澱粉	生姜 にんにく 白菜キムチ いら 切干大根 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 きゅうり 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 じゃが芋	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 澱粉	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		ほっけ	澱粉 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
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)				
		きゅうしょく しゅしょく 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。		もう こ かた もうこ かつ	ていきょう			

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場合があります。(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、なんと、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。市川市立市川小学校において、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いいたします。



夏休みには、普段でできてい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…「食事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た
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、夏ののりきりましょう！

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 「五大栄養素」です。

「3つの食品グループ」

「赤色」…体（血や骨、肉）をつくるもの

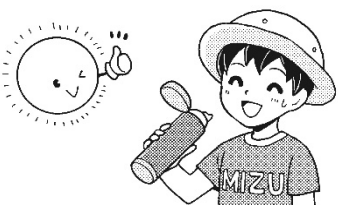
「黄色」…エネルギー（熱や力）になるもの

「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て、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、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



何を飲む？

ぶ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、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

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を目安に補給します。

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、早寝早起き朝ごはんを心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。



「早寝早起き朝ごはん」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
・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
・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。