

7月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)

日	曜日	行事	こんだて		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を ととの 整えるもの	中学年値
			おかず(主菜)	おかず(副菜)				
1	月		焼豚チャーハン		米		エネルギー	637 kcal
			パンサンスー		マロニー、ごま、砂糖		たんぱく質	23 g
			かきたま汁		鶏肉、なると、豆腐、卵		脂質	15.1 g
			冷凍みかん				食塩相当量	3.3 g
			牛乳		牛乳			
2	火		シュガー揚げパン		コッペパン、グラニュー糖		エネルギー	675 kcal
			いんげん豆のトマト煮		豚肉、ベーコン、いんげん豆		たんぱく質	21.1 g
			りんごゼリー				脂質	21.2 g
							食塩相当量	2.4 g
			牛乳		牛乳			
3	水		ご飯		米		エネルギー	636 kcal
			鶏のから揚げ		鶏肉		たんぱく質	30 g
			わかめサラダ		わかめ		脂質	17.5 g
			きのこのみそ汁				食塩相当量	2.3 g
			牛乳		牛乳			
4	木		ご飯		米		エネルギー	624 kcal
			夏野菜カレー		鶏肉		たんぱく質	21.5 g
			ハムのサラダ		ハム		脂質	14.7 g
			きよみオレンジ				食塩相当量	2.2 g
			牛乳		牛乳			
5	金		枝豆ごはん				エネルギー	639 kcal
			鮭の塩焼き				たんぱく質	29.7 g
			ごま酢あえ		ハム		脂質	16.9 g
			すまし汁		油揚げ、豆腐、かつお節、みそ		食塩相当量	3.1 g
			牛乳		牛乳			
6	土	オープンスクール	冷やし中華(麺)		中華めん		エネルギー	617 kcal
			冷やし中華(具)		ハム、卵、なると		たんぱく質	20 g
			米粉で揚げ餃子		米粉で包んだ肉餃子		脂質	16.5 g
			中華きゅうり				食塩相当量	3.6 g
			七夕デザート					
9	火		昆布ごはん		昆布、油揚げ、鶏肉、かつお節		エネルギー	619 kcal
			鱈の照り焼き		さわら		たんぱく質	30.4 g
			大根とわかめのみそ汁		油揚げ、豆腐、かつお節、みそ		脂質	17.8 g
			磯香和え		刻みのり		食塩相当量	2.8 g
			牛乳		牛乳			
10	水		キャロットピラフ		鶏肉		エネルギー	629 kcal
			ポテトオムレツ		ベーコン、卵		たんぱく質	24.6 g
			フレンチあえ		ハム		脂質	19.5 g
			キャベツスープ		鶏肉		食塩相当量	2.4 g
			牛乳		牛乳			
11	木		ご飯		米		エネルギー	641 kcal
			マーボー豆腐		豚ひき肉、豆腐、みそ		たんぱく質	25.6 g
			ささみ入りごまみそ和え		鶏肉、みそ		脂質	17.1 g
			デラウェア				食塩相当量	2.1 g
			牛乳		牛乳			

市川小学校

日	曜日	行事	こんだて		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を ととの 整えるもの	中学年値
			おかず(主菜)	おかず(副菜)				
12	金		ミートスパゲティ				エネルギー	651 kcal
			海藻サラダ		海藻		たんぱく質	24.3 g
			小玉スイカ				脂質	16.3 g
							食塩相当量	2.8 g
			牛乳		牛乳			
16	火		コッペパン		コッペパン		エネルギー	635 kcal
			市川とまとのチリコンカ		いんげんまめ、豚ひき肉、ベーコン		たんぱく質	22.6 g
			カントリーサラダ				脂質	19.5 g
			りんご				食塩相当量	3 g
			牛乳		牛乳			
17	水		ご飯		米		エネルギー	614 kcal
			鱈のみそ焼き		さわら		たんぱく質	25.2 g
			すまし汁		かつお節		脂質	16.8 g
			ツナとさわかめサラダ		シーチキン、くさわかめ		食塩相当量	2.6 g
			牛乳		牛乳			
18	木		鶏ごぼうご飯		かつお節、鶏肉、油揚げ		エネルギー	610 kcal
			ポイルサラダ		わかめ		たんぱく質	16.7 g
			なめこのみそ汁		油揚げ、豆腐、かつお節、みそ		脂質	14.1 g
			お米de豆乳プリンタルト		お米de豆乳プリンタルト		食塩相当量	2.4 g
			オレンジジュース		牛乳			
基準値								
栄養価の月平均値								
		エネルギー		650	エネルギー		633 kcal	
		たんぱく質		27.0	たんぱく質		24.2 g	
		脂質		19	脂質		17.3 g	
		食塩相当		2	食塩相当		2.6 g	

☆7月18日(木)が給食最終日となっています。その週に給食当番の児童は、白衣を持ち帰りますので、お家で洗濯、アイロンがけをして、19日(金)か個人面談の折に学校へ持参ください。よろしくお願いたします。

☆9月の給食開始は、3日(火)からとなります。

がっこうきゅうしょくてん
いちかわ学校給食展 (市川市学校給食会主催)

がつついたち
2019年 8月1日(木) 10:30~13:00

ばしょ いちかわししょうがいびくしゅう
場所：市川市生涯学習センター(メディアパークいちかわ) 2F グリーンスタジオ

内容

ぎょうじしょく えほんきゅうしょくてんじ
〇行事食や絵本給食の展示・レシピの配布♪

〇“さわって あてよう! たべものクイズ”

きゅうしょくてんじ
〇給食で使う大きな蓋の模型、ヘラの実物大展示

じょうせんがい かるべい
〇講演会「Calbeeスナックススクール〜おやつのおもてなしを学ぼう〜」

11:00~12:00/無料/200名(先着順)

がっこうきゅうしょく し
学校給食を知るきっかけに、是非ご参加ください

