

7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分夷風学園  
市川市立稲越小学校

日	曜日	ごはん おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	備考	
1月	水	ごはん		米	エネルギー	591 kcal				ハンバーグのソースはみそがかくし味です☆	
		わふうハンバーグ	ぶたにく・とうふ・みそ	パンコ・ながいも・サラダ油・さとう	たまねぎ	たんぱく質	25.3 g				
		ごまつなごツナのアえもの	ツナ・かつおぶし	さとう	ごまつな・キャベツ・にんじん	脂質	16.4 g				
		ちくわとえのきのすまし汁	とりにく・ちくわ・とうふ		だいこん・えのき・にんじん・みつば	食塩相当量	2.0 g				
2火	火	ごはん		米	エネルギー	601 kcal				人気のマヨ焼きシリーズに新しいレシピ!!	
		さげのカレーマヨネーズやき	さげ	エッグアヲマヨネーズ	にんじん・きゅうり・キャベツ・にんじん	たんぱく質	29.9 g				
		やきにくサラダ	ぶたにく	さとう・ごま油・サラダ油・ごま	キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ	脂質	22.2 g				
		みそしる(じゃがいも・わかめ)	あぶらあげ・わかめ・みそ		じゃがいも	食塩相当量	2.2 g				
3水	水	ごはん		米	エネルギー	635 kcal				マーボーとうふはテンメンジャンでプロの味☆	
		マーボーとうふ	ぶたにく・とうふ・みそ	サラダ油・さとう・てんぷん・ごま油	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・にら	たんぱく質	26.4 g				
		はるさめスープ	とりにく・とうふ		はくさい・にんじん・トウモロコシ・たけのこ	脂質	18.7 g				
		もものゼリー			フルーツのゼリー	食塩相当量	2.6 g				
4木	木	ごはん		米	エネルギー	633 kcal				手作りフレンチトーストはレモンハニーつき☆	
		フレンチトースト	たまご・牛乳	しよパン・さとう・バター・レモンハニー	にんじん・きゅうり・キャベツ・コーン	たんぱく質	24.4 g				
		マカロニサラダ	コーン・パルメザン		にんじん	脂質	23.5 g				
		ミネストローネスープ	しろいんげんまめ・ぶたにく	オリーブ油・さとう	にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ	食塩相当量	2.4 g				
5金	金	ごはん		米	エネルギー	605 kcal				たなばたメニュー☆ちくわのみみじあげは人気です!!	
		ひやおぎ	なると		ひやおぎ・さとう	こねぎ	たんぱく質	21.6 g			
		てんぷら(もみじ・かぼちゃ)	ちくわ		てんぷらこ・ごま・なたね油	にんじん・かぼちゃ	脂質	14.8 g			
		たなばたフルーツしらたま			いちご・パイナップル	みかん・パイナップル・レモン	食塩相当量	2.6 g			
8月	月	ごはん		米	エネルギー	614 kcal				ビビンバは新しいレシピでおいしく作ります☆	
		ビビンバ	ぶたにく・みそ	さとう・サラダ油・ごま油・すりごま	しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん	たんぱく質	23.2 g				
		トックスープ	わかめ		はくさい・もやし・にんじん・ごま・えのき	脂質	19.2 g				
		フルーツのヨーグルト	ヨーグルト・クリーム		みかん・パイナップル・おろしとう・バナナ	食塩相当量	2.0 g				
9火	火	ごはん		米	エネルギー	589 kcal				たつたあげは、みりんを砂糖に変えてみます☆焦げにくい?	
		ホキのたつたあげ	ホキ	さとう・てんぷん・なたね油	もやし・キャベツ・きゅうり・おろし	たんぱく質	31.1 g				
		もやしのうめかつお	かつおぶし		さとう	食塩相当量	18.2 g				
		とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	サラダ油・じゃがいも・こんにやく	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・ごま	食塩相当量	2.4 g				

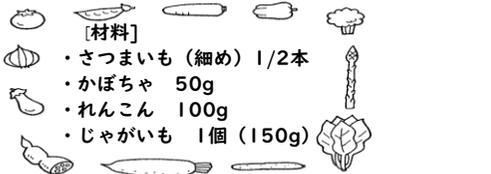
日	曜日	ごはん おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	備考	
10水	水	ごはん		米	エネルギー	593 kcal				人気のシュートは、ひみつをきなごにアレンジ☆	
		きなごトースト			きなご	たんぱく質	20.7 g				
		ポテトサラダ	じゃがいも・エッグアヲマヨネーズ		きゅうり・コーン・たまねぎ	脂質	26.1 g				
		にくだんごスープ	ぶたにく・とうふ		しょうが・ねぎ・はくさい・にんじん・ごま	食塩相当量	2.2 g				
11木	木	ごはん		米	エネルギー	610 kcal				稲越のカレーには、ひみつと工夫がいっぱい☆	
		カレーのおうさまの子キンカレー	とりにく・しよばなまめ・牛乳	サラダ油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・りんご	たんぱく質	20.4 g				
		サラミのサラダ	ソフトサラミ		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	脂質	15.9 g				
		りんごゼリー	りんごジュース・りんご		りんごジュース・りんご	食塩相当量	2.2 g				
12金	金	ごはん		米	エネルギー	609 kcal				さばはくつかないよう、釜に昆布をききつけて煮こみます☆	
		さばのみそ汁	さば・みそ	さとう	しょうが・ねぎ	たんぱく質	30.8 g				
		なっとうかあちゃんになっとうあえ	ひき肉・なっとう・きざみゆり		にんじん・もやし・たくあん	脂質	19.9 g				
		さわにわん	ぶたにく		にんじん・ごぼう・たけのこ・えのき・みつば	食塩相当量	2.3 g				
16火	火	ごはん		米	エネルギー	633 kcal				ナシゴレンは、インドネシアの人気メニュー☆	
		ナシゴレン	えび・ぶたにく・たまご	えび・ぶたにく・たまご	米・サラダ油・さとう	たまねぎ・にんじん・パセリ	たんぱく質	24.4 g			
		ひじきのマリネ	ひじき・ちくわ		さとう・サラダ油・ごま油	にんじん・キャベツ・だいこん・たまねぎ	脂質	18.7 g			
		ぼたごぜりー	ぶたにく・ベーコン		フルーツのゼリー	ぶどうジュース・ナタデココ	食塩相当量	1.9 g			
17水	水	ごはん		米	エネルギー	564 kcal				新メニューのパスはおいしくできるかな?	
		ツナとベーコンのスパゲティ	ベーコン・ツナ		スパゲティ・オリーブ油・バター	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ごま	たんぱく質	20.1 g			
		フレンチきゅうり	きゅうり		さとう・サラダ油	きゅうり・たまねぎ	脂質	24.1 g			
		A B C スープ	わかめ		ヨーグルト	ごま・はくさい・たまねぎ・にんじん	食塩相当量	2.5 g			
18木	木	ごはん		米	エネルギー	627 kcal				ひき肉をぼろには、かくし味にコチュジャンを入れていきます☆	
		さんしょくそば	とりにく・だいず・たまご		サラダ油・さとう	えだまめ	たんぱく質	31.0 g			
		イカのかりんあげ	いか		さとう・てんぷん・なたね油	しょうが	脂質	16.3 g			
		ほっほうみそ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		サラダ油・じゃがいも	ごぼう・にんじん・キャベツ・ごま	食塩相当量	2.4 g			

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 各経路報告  
・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。

やさしいチップス (4人分) 給食人気レシピ



- ① さつまいもとかぼちゃは皮つきのまま、れんこんとじゃがいもは皮をむいて、1~2ミリの厚さにスライスします。(※スライサーがあるとGood!!)
- ② かぼちゃ以外の野菜を、それぞれ5~10分水にさらします。ペーパータオルで水けをよくふきます。
- ③ 深めのフライパンに揚げ油を深さ3センチほど入れて、低温(160℃)でカリッとなるまでじっくり揚げます。
- ④ パットなどにとって、好みで軽く塩をふります。

☆野菜によって揚げる時間がちがうため、1種類ずつ揚げて下さいね。水分が多い野菜は、最後だけ180℃に上げて仕上げるとカリッとします。

☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は彦星(ひこぼし)と織姫(おりひめ)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。

Q. こども食堂って何?

A. 「こども食堂」は、子どもが一人でも安心して行くことができ、地域の方が無料または安価で栄養のある食事を提供されている「居場所」です。市川市にも約20ヶ所ありますので、ぜひ調べてみてください。



~給食室より~

1学期も終わりに近づき、もう少して夏休みを迎えますね!! この機会に、ぜひご家庭で、食生活の見直しを行ってみませんか?

私が管理栄養士を目指したきっかけは、今思うと3つありました。1つ目は「偏食で給食が苦手だったこと」。2つ目は「無理なダイエットをして拒食症や過食症になったこと」。3つ目は「食生活の不摂生も一因となって、父が脳こうそくで車いすでの生活になったこと」です。「食事」や「栄養」に関する悩みが多く、そこから栄養学に興味を持ちました。特に父は、私がまだ10代の頃に障がい者となったため、家族の人生も変わりました。野球やゴルフが大好きだった父も、20年以上の歩けない生活は、辛い日々だったと思います。今の私なら、父の食生活を変えられたかもしれません。

毎日バランスのよい食事をしていると、未来の健康につながります。まずは「3食を食べる」「主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(特に食物せんい)を毎食そろえる」この2つが大切です☆

栄養価の月平均値

エネルギー	603 kcal
たんぱく質	25.3 g
脂質	19.5 g
食塩相当量	2.3 g