



日	曜日	こんだて しゅじょく 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	栄養価	行事
1	火	ひやしうどん (めん) ひやしうどん (ぐ) ひやしうどん (じる) てんぷら(かぼちゃ・ちくわ) ずんだもち ぎゅうにゅう	わかめ かつおぶし こんぶ ちくわ	うどん さとう てんぷらこ なたねあぶら しらたま ふんとう	きゅうり にんじん もやし かぼちゃ えだまめ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	(和食の日 半夏生 宮城県)
2	水	ごはん やきとりどんのぐ けんちんじる オレンジ ぎゅうにゅう	とり のり とり とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう なたねあぶら でんぶ ごまあぶら さといも こんにやく オレンジ	しょうが たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ こんぶ オレンジ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g	
3	木	ごはん ガパオライス (ぐ) ゆでえだまめ ビーラシスーパ ぎゅうにゅう	とり レンズまめ とり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら さとう なたねあぶら ビーフン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン パプリカ えだまめ きくらげ にんじん もやし にら	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g	給食室お手伝い 枝豆もぎ
4	金	ごはん ひじきおかかふりかけ とりおねのゆかりあげ とんじる ぎゅうにゅう	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし とり ぶた かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう ごま さとう こおぎこ でんぶ なたねあぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ゆかり にんじん だいこん こんぶ ながねぎ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g	
7	月	あまのがわちらし ささかまぼこのいそべあげ たなばたじる たなばたゼリー ぎゅうにゅう	かつおぶし こんぶ かまぼこ のり ささかまぼこ あおのり うおめん こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう てんぷらこ なたねあぶら たなばたゼリー	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ さやいんげん えのきたけ にんじん みつば	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.0 g	七夕献立
8	火	ごはん ちゅうかどんのぐ ラーメンサラダ ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	ぶた ハム ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら さとう でんぶ ごまあぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま とうもろこし	にんにく しょうが たまねぎ はちみつ にんじん ながねぎ だいこん しいたけ キンダンサイ こまつな きゅうり にんじん もやし さくらげ とうもろこし	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g	給食室のお手伝い とうもろこし皮むき
9	水	チキンライス グリーンソース フレンチきゅうり ずいかポンチ ぎゅうにゅう	とり ベーコン ベーコン とり しらはなまめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら オリーブオイル こめこ さとう なたねあぶら さとう サイダー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン にんにく たまねぎ しめじ パセリ きゅうり たまねぎ みかんかん パインかん ももかん バナナ ずいか	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g	お話給食

絵本
「もいくんのスイカカー」

日	曜日	こんだて しゅじょく 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	栄養価	行事
10	木	ごはん なっとうあえ にくじゃが れいどうみかん ぎゅうにゅう	なっとう かつおぶし ぶた かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう なたねあぶら じゃがいも しらす さとう みかん	つるむらさき キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん かんぴょう みかん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g	
11	金	ごはん ピーマンのにくづめ とうがんのみそじる ひとくちぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ぶた とり ぎゅうにゅう ぶた みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい パンこ ひとくちぶどうゼリー	ピーマン たまねぎ とうがん にんじん ながねぎ こんぶ こまつな	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	
14	月	ココアあげパン ポークビーンズ ハムキャベツサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン ぶた だいず ハム ぎゅうにゅう	コッペパン さとう なたねあぶら オリーブオイル じゃがいも さとう さとう オリーブオイル なたねあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトホールかん トマト さやいんげん きくらげ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.3 g	
15	火	チャーハン たちうおのくろずあんかけ はるさめスープ ぎゅうにゅう	ベーコン たちうお とり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら でんぶ なたねあぶら さとう はちみつ はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン ピーマン しょうが にんじん はくさい こまつな	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.1 g	
16	水	うなあなごはん ひじきたまごやき ざわにわん ぎゅうにゅう	うなぎ あなご のり とり ひじき たまご かつおぶし ぶた かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい ごま なたねあぶら さとう しいたけ にんじん たまねぎ いんげん にんじん だいこん きくらげ のぎ みつば	エネルギー 555 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g	土用 丑の日 31日の献立	
17	木	ごはん なつやさいカレー ひじきのマリネ いちごアイス ぎゅうにゅう	ぶた しらはなまめ ひじき ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら じゃがいも さとう オリーブオイル いちごアイス	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ なたね トマトかん きゅうり にんじん レモン たまねぎ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.2 g	

栄養価の7月平均値(稲越小3年生)

エネルギー	572kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	17.5g
食塩相当量	2.0g

※食材料等の都合により、献立を変更する
場合があります。

(7月の給食回数: 13回)

◇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週間」とします。
市川市内中学校全校において、子供たちの安心安全な給食提供のために、調理従事者の健康
と安全を考え、献立内奥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。

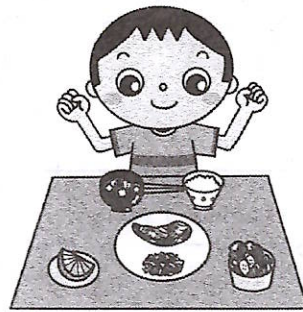


梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を、時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

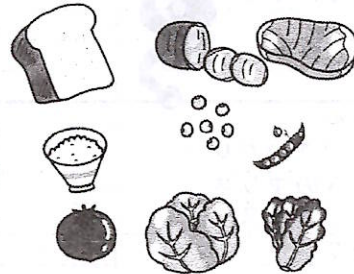
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃダメなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生の両手いっぱいくらい※）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート
(おもに体をつくる)

ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ
しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト

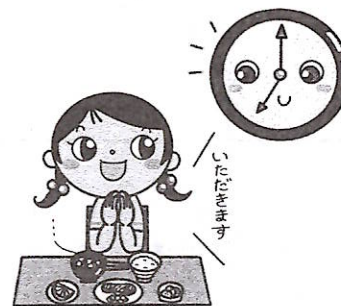
緑の食品を使ったおかず・デザート
(おもに体の調子をととのえる)

プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆
ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、
しっかり食べる



夏の旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

旬の食材(7月)



夏野菜がおいしい季節！たっぷり食べて、
からだの調子を調えましょう。

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・プロフェッサー)
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。