

7月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立国分小学校

日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)		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	ひとこと
			かんたん	簡単					
1	火	○	たこめし	たこ	米、ごま	生姜、長ねぎ	エネルギー 566 kcal	★半夏生★ たこを食べて残り半年の健康を祈ります	
			ちくわいそべあげ	ちくわ、青のり	小麦粉、天ぷら粉、油		たんぱく質 26.4 g		
			とんじる	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	油、里芋、こんにゃく	人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	脂質 17.0 g		
2	水	○	ジャージャーめん	豚肉、鶏肉、大豆、みそ	中華めん、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、筍、干し椎茸、もやし、小松菜	エネルギー 643 kcal	甘辛い肉みそと麺を絡めて食べます	
			しらたまポンチ		白玉、砂糖、ナタデココ、サイダー	みかん、桃、パイン	たんぱく質 27.3 g		
							脂質 20.0 g		
							食塩相当量 2.4 g		
3	木	○	ごはん	あじつけのり	米		エネルギー 602 kcal	味付けのりでごはんを巻いて食べましょう	
			ししやもフライ	ししやも	小麦粉、パン粉、油		たんぱく質 26.9 g		
			とうふチゲ	豆腐、うずら卵、豚肉	油、でん粉、ごま油	キムチ、にんにく、生姜、白菜、人参、小松菜	脂質 21.0 g		
			ひとくちぶどうゼリー		ひとくちぶどうゼリー		食塩相当量 2.1 g		
4	金	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 619 kcal	★匂を味わう★ 夏を感じる果物を味わいましょう	
			なまあげのわふうカレーどんのぐ	豚肉、鶏肉、生揚げ	油、カレールウ	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	たんぱく質 26.1 g		
			かきたまじる	ベーコン、卵	でん粉	小松菜、玉ねぎ、えのきだけ、人参、白菜	脂質 19.9 g		
			すいか			すいか	食塩相当量 2.3 g		
7	月	○	トントンライス	油揚げ、豚肉、なると	米、油、砂糖	人参、干し椎茸、さやえんどう	エネルギー 593 kcal	★七夕★ 星がたくさんちりばめられた献立です	
			ほしのコロッケ		星のコロッケ、油		たんぱく質 23.0 g		
			たなばたスープ	魚麺、豚肉	麩	白菜、筍、人参、小松菜、糸みづば、えのきだけ	脂質 17.6 g		
			たなばたゼリー		カットゼリー、ナタデココ	みかん	食塩相当量 2.3 g		
8	火	○	ごはん		米		エネルギー 573 kcal	和歌山県産のオレンジです	
			たらのひすいあんかけ	たら、鶏肉	でん粉、油、砂糖	枝豆、生姜	たんぱく質 28.8 g		
			とりじやが	鶏肉	油、じゃがいも、白滝、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん	脂質 16.4 g		
			バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ	食塩相当量 1.8 g		
9	水	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 602 kcal	★匂を味わう★ 3年生が皮むきしたうもろこしです	
			チンジャオロースどんのぐ	豚肉	油、糸寒天、ごま油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、筍、ピーマン	たんぱく質 26.3 g		
			とうみようのちゅうかあえ	ツナ	ごま油、ごま	豆苗、小松菜、人参、もやし	脂質 18.0 g		
			とうもろこし			とうもろこし	食塩相当量 1.5 g		
10	木	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 613 kcal	牛乳にミルメーカーを混ぜて飲みましょう	
			チリコンカン	大豆、豚肉、鶏肉、ベーコン	じゃがいも、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト	たんぱく質 24.0 g		
			わかめサラダ	わかめ、ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	脂質 18.9 g		
			ミルメーカー		ミルメーカー		食塩相当量 1.7 g		
11	金	○	ひじきごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ	米、油、砂糖	人参、筍、枝豆	エネルギー 577 kcal	★和食の日★ だしの味を生かした和食を味わいましょう	
			ちぐさたまごやき	鶏肉、卵、チーズ	油、砂糖	ほうれん草、玉ねぎ	たんぱく質 28.7 g		
			なめこじる	わかめ、豆腐、みそ	じゃがいも	なめこ、長ねぎ、大根	脂質 21.1 g		
			ひとくちりんごゼリー		ひとくちりんごゼリー		食塩相当量 2.5 g		

日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)	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	ひとこと
14	月	○	レモンシュガートースト	マーガリン	食パン、砂糖		エネルギー 642 kcal	さわやかなレモン風味のトーストです
			プロッコリーのごまドレ	ハム	油、砂糖、ごま	キャベツ、人参、プロッコリー		
			ようふうにこみ	豚肉、生揚げ		キャベツ、かぶ、玉ねぎ、人参		
			ヨーグルト	ヨーグルト				
15	火	○	わふうツナごはん	油揚げ、ツナ	米、砂糖、ごま	生姜、人参、筍、干し椎茸	エネルギー 556 kcal	市川市の梨を使って味付けした鶏肉のおかずです
			とりにくのいちかわなしソース	鶏肉	砂糖	梨ピューレ、生姜、にんにく、長ねぎ	たんぱく質 27.9 g	
			しらたまじる	豚肉、豆腐、なると、わかめ	白玉	大根、人参、小松菜	脂質 19.2 g	
							食塩相当量 2.0 g	
16	水	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 667 kcal	★セレクト★ 自分の選んだデザートを味わいましょう
			なつやさいカレー	鶏肉、チーズ	油、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、生姜、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ		
			ちりめんサラダ	かたくちいわし	油、砂糖、ごま	小松菜、きゅうり、コーン、人参	脂質 24.6 g	
			セレクトアイス(ソーダ・ぶどう)		アイス(ソーダ・ぶどう)		食塩相当量 2.1 g	

7月の給食回数 12回（行事等により学年で異なる場合があります。）
◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

月 草
栄
平
均
價
の
食
塩
相
當
量

エネルギー 604 kcal	たんぱく質 25.9 g
脂質 20.3 g	食塩相当量 2.1 g

★給食室における熱中症〇(ゼロ)週間の取り組みについて★

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「熱中症〇週間」とします。市川市立学校全校において、子ども達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。

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

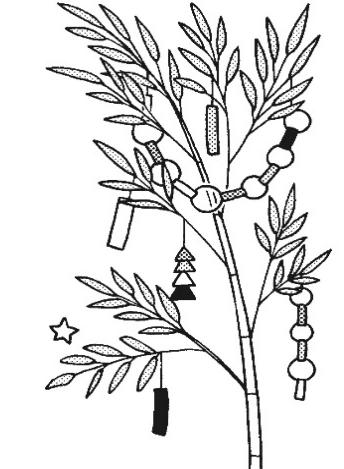
『調理操作のなぜ?』を知り、確実においしく

・講師 調理科学評論家 (サイエンス・クリエイティブ・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)までに教頭までご連絡下さい。

電話番号 047-371-6793





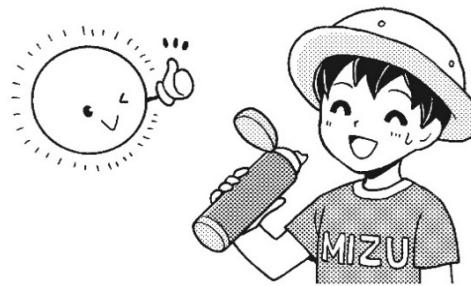
国分小ホームページから毎日の

給食を見ることができます。

ご家庭での食育の話題のひとつとして、
ぜひご覧ください。

給食だより 7月

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？

ふたんの水分補給には、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もよいでしょう。

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。

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を自安に補給します。

必ず食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを
補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



給食レシピの受付ボックスにたくさんのリクエストをいただきました。今回は特にリクエスト多かった「変わり春巻き」、「かみかみハニーレモンラスク」、「小豆入り抹茶ケーキ」の3つのレシピを配付します。レシピがほしい人は栄養黒板の隣の机から取ってください。

おうちでつくってみたら感想を教えてくれるとうれしいです♪

★お知らせ★

★食事のマナー、守っていますか？★

6月18日（水）の朝会で、「食事のマナー」についてお話ししました。一緒に食事をする人が気持ちよく食事できるように、また、食事や食材をつくってくれた人への感謝の気持ちを込めて、食事のマナーを守りましょう。



◎6月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…千葉県	牛乳…千葉県船橋市	豚肉…千葉県・茨城県・栃木県
玉ねぎ…千葉県香取市	人参…千葉県船橋市	糸みつば…千葉県香取市
えのきたけ…長野県	長ねぎ…茨城県	もやし…栃木県
生姜…高知県	にんにく…青森県	白菜…茨城県
レモン…広島県	青ピーマン…茨城県	セロリ…群馬県
にら…茨城県	ししゃも…ノルウェー・カナダ	小松菜…千葉県市川市
ほうれん草…千葉県香取市	大根…青森県	きゅうり…埼玉県
菜の花…千葉県	メロン…茨城県	バナナ…エクアドル
鮭…チリ		かぶ…千葉県香取市
		ごぼう…宮崎県
		じゃがいも…長崎県
		すけどうだら…ロシア
		赤ピーマン…茨城県