




日	曜日	!!こんだてめい!!		エネルギーのもと	からだ(血・骨・筋肉)をつくるもと	からだ(しょうし)の調子を ととのえるもと	栄養価			
		しゅしょく おかず(しゅさい) おかず(ふくさい) デザート 牛乳		たんすいかぶつ しぼう		たんぱくしつ カルシウム		ビタミンA・C しょうもつせんい	エネルギー	たんぱく質
3	月	ごはん	こめ					エネルギー	622	kcal
		しらすとわかめのふりかけ	ごま		しらす わかめ		ゆかり	たんぱく質	23.4	g
		とりのからあげ	あぶら		とりにく		しょうが	脂質	22.0	g
		トマト入りバンサンスー	はるさめ		たまご		にんじん きゅうり トマト	食塩相当量	2.6	g
		とうがんのちゅうかスープ			とうふ		とうがん たまねぎ にんじん こねぎ チンゲンサイ			
		きゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう					
4	火	カレーツナトースト	パン マヨネーズ(たまごなし)		ツナ チーズ		たまねぎ パセリ とうもろこし	エネルギー	550	kcal
		洋風(ようふう)にこみ	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく ベーコン なまあげ		にんじん たまねぎ かぶ	たんぱく質	21.8	g
		フルーツカクテル	サイダーゼリー				みかん パイナップル りんご バナナ レモン	脂質	23.0	g
		牛乳			ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.7	g
5	水	むぎごはん	こめ おおむぎ					エネルギー	585	kcal
		生(なま)あげのジャージャーみそに	じゃがいも ごま		ぶたにく だいす なまあげ みそ		にんにく しょうが たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ いんげん	たんぱく質	24.0	g
		しらす入りちゅうかあえ	ごま		しらす わかめ		きゅうり もやし トマト	脂質	19.6	g
		牛乳			ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.0	g
6	木	ごはん	こめ					エネルギー	697	kcal
		さくらえびとオクラのかきあげ	さつまいも こむぎこ		さくらえび たまご		たまねぎ みつば オクラ とうもろこし	たんぱく質	22.7	g
		きゅうりのうめおかかあえ			おかか わかめ いか		もやし パプリカ きゅうり うめ	脂質	17.4	g
		七(なな)夕(せ)そうめんじる	そうめん		とりにく なると		にんじん だいこん みすな	食塩相当量	2.5	g
		あまのがわゼリー	ゼリーのもと				りんご レモン みかん			
		牛乳			ぎゅうにゅう					
7	金	キーマカレー	こめ げんまい はちみつ		ぶたにく だいす		にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム りんご	エネルギー	622	kcal
		生(なま)あげのココロサラダ			なまあげ おかか		きゅうり にんじん パプリカ たまねぎ	たんぱく質	23.0	g
		フローズンアップル					りんご	脂質	21.0	g
		牛乳			ぎゅうにゅう			食塩相当量	0.6	g
10	月	ごはん	こめ					エネルギー	574	kcal
		ひまわりシュウマイ			ぶたにく		たまねぎ しいたけ しょうが とうもろこし	たんぱく質	24.6	g
		ひじきとチーズのマリネ			ひじき チーズ ツナ		にんじん きゅうり もやし し モン たまねぎ	脂質	20.5	g
		かきたまじる			たまご とうにゅう		ねぎ ほうれんそう えのき	食塩相当量	1.7	g
		牛乳			ぎゅうにゅう					
11	火	むぎごはん	こめ おおむぎ					エネルギー	594	kcal
		さんまのかばやき	あぶら		さんま		しょうが	たんぱく質	25.6	g
		きゅうりのあさづけ	ごま				きゅうり キャベツ にんじん だいこん	脂質	24.2	g
		うおめんじる			うおめん とうふ		にんじん だいこん ほうれんそう しいたけ	食塩相当量	2.3	g
		牛乳			ぎゅうにゅう					
12	水	わかめごはん	こめ おおむぎ		わかめ			エネルギー	663	kcal
		ピーマンの肉(にく)づめ			ぶたにく だいす		ピーマン たまねぎ	たんぱく質	24.6	g
		ごぼうサラダ	ごま マヨネーズ(たまごなし)				ごぼう にんじん きゅうり も やし	脂質	22.9	g
		かぼちゃのみそじる	かぼちゃ		あぶらあげ みそ		だいこん えのき	食塩相当量	2.6	g
		ヨーグルト			ヨーグルト					
		牛乳			ぎゅうにゅう					
13	木	キムチチャーハン	こめ げんまい		ぶたにく		しょうが はくさい にんじん	エネルギー	653	kcal
		あげぎょうざ	ぎょうざのかわ あぶら		ぶたにく		にんにく しょうが キャベツ ねぎ なら	たんぱく質	27.1	g
		はるさめスープ	はるさめ		とりにく とうふ		ねぎ しいたけ たけのこ	脂質	25.5	g
		牛乳			ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.1	g

たなばた
きゅうしょく

14	金	ごはん	こめ			エネルギー	552	kcal
		さけのなんぶやき	ごま	さけ	しょうが	たんぱく質	31.6	g
		スタミナなっとう		とりにく おかか	しょうが にんにく ねぎ なっとう こまつな もやし	脂質	16.9	g
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ さやえんどう	食塩相当量	2.0	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				
18	火	ロールパン	パン			エネルギー	439	kcal
		こめこマカロニグラタン	あぶら じゃがいも こめこマカロニ	ベーコン とうにゅう クリーム チーズ	たまねぎ パセリ ブロッコリー	たんぱく質	20.0	g
		かぶとはくさいのスープ		ぶたにく	かぶ はくさい にんじん たまねぎ トマト こまつな	脂質	21.6	g
		アセロラゼリー	ゼリーのもと		アセロラジュース	食塩相当量	2.2	g
19	水	牛乳		ぎゅうにゅう				
		なかよしカレー	こめ じゃがいも はちみつ	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが りんご	エネルギー	724	kcal
		スパイシーチキン	あぶら	とりにく	しょうが にんにく	たんぱく質	33.4	g
		ブロッコリーのフレンチあえ			ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	脂質	25.7	g
		とうにゅうアイス	さとう	とうにゅう		食塩相当量	1.5	g

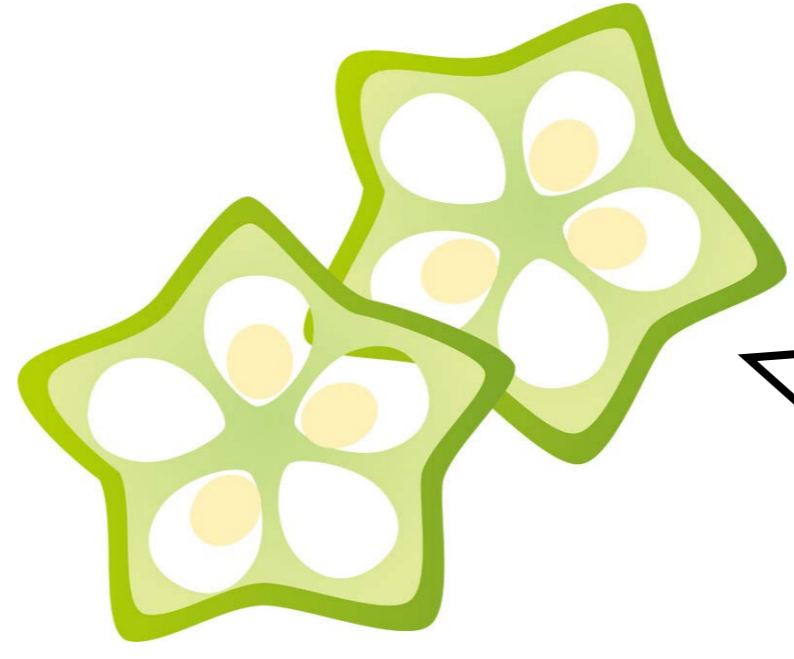
6年生が考えたきょうしやく

卵・乳不使用

	えいよか つきへいきんち 栄養価の月平均値	
エネルギー	648	kcal
たんぱく質	25.2	g
脂質	21.7	g
食塩相当量	2.0	g

がつ なのか きん たなばた 7月7日(金)は七夕です

7月7日が七夕ですが、この日は4年生がグリーンスクールでいないため、七夕給食をみんなで食べられるように、1日早くして6日にしました。夏野菜のオクラを七夕に食べるとえんぎがよいといわれています。それは、オクラの切り口が星のかたちをしているので、食べることでねがいを天にとどけるといいういつたえがあるからだそうです。ほかには、そうめんを天の川にみたてた七夕そうめんじる、フルーツのあじがするあまのがわゼリーなど、もりだくさんです。おたのしみ



おほしさまのかたち
みたいだね
どんなねがいごとを
しようかな？

ことしは
おりひめと ひこぼしは
あまのがわを こえて
あうことが できるかな？



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

- 日時 令和5年 8月3日(木)
受付：13時00分 研究発表会：13時15分から16時45分
- 場所 市川教育会館 多目的ホール
- 内容 ・各班経過報告
 - ・研究発表 菅野小学校 栄養教諭 梅村順子
 - 「魅力ある給食づくりをめざして～食材の製造工程・衛生管理・アレルギー対応等について見学し、情報提供を行う～」
 - ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 荻原明子
 - ・講演 「近藤醸造における醤油醸造について」
講師 近藤醸造株式会社 (キッコーゴ) 代表取締役 近藤 寛氏
 - ・講演 「食用油の基礎知識と安全性について」
講師 日清オイリオグループ株式会社
東京支店営業第3課 主務 志磨 保則氏

申し込み 参加希望の方は各学校教頭までご連絡下さい。