

日	曜日	!! こんだてめい !!		エネルギーのもと  たんすいかぶつ しぼう	からだ ち ほね きんにく 体(血・骨・筋肉)を  つくるもと たんぱくしつ カルシウム てつ	からだ ちようし ととの 体の調子を 整えるもと  ビタミンA・C しょくもつせんい	えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質  脂質 食塩相当量		
		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					エネルギー	たんぱく質	脂質
1	月	ごはん	こめ				エネルギー	623	kcal
		しらす入りわかめふりかけ	ごま	しらす わかめ	ゆかり		たんぱく質	23.4	g
		とり肉のからあげ	あぶら	とりにく	しょうが		脂質	22.0	g
		たまご入りパンサンスー	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				
		牛乳		ぎゅうにゅう					
2	火	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	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 ツナ チーズ	にんじん きゅうり もやし レモン 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	1.8	g
		牛乳		ぎゅうにゅう					
3	水	ごはん	こめ				エネルギー	514	kcal
		さけのてりやき		さけ			たんぱく質	24.4	g
		れんこんサラダ	ごま マヨネーズ あぶら	みそ	れんこん にんじん きゅうり キャベツ		脂質	16.2	g
		すましじる		わかめ	だいこん しめじ たけのこ みずな		食塩相当量	1.6	g
		牛乳		ぎゅうにゅう					
4	木	カレーツナコートtoast	パン マヨネーズ	ツナ チーズ	たまねぎ とうもろこし パセリ		エネルギー	583	kcal
		洋風にこみ	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	23.2	g
		フルーツカクテル	ゼリー さとう		みかん パイナップル りんご バナナ レモン		脂質	24.0	g
		牛乳		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.9	g
5	金	ごはん	こめ				エネルギー	632	kcal
		さくらえびとオクラのかきあげ	さつまいも こむぎこ あぶら	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	23.1	g
		きゅうりのおかかあえ		わかめ いか おかか	もやし パプリカ きゅうり うめ		脂質	16.7	g
		七夕そうめんじる	そうめん	とりにく なると	にんじん だいこん みずな		食塩相当量	2.2	g
		七夕ゼリー	ゼリーのもと		みかん ぶどう レモン				
		牛乳		ぎゅうにゅう					
8	月	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
		ごぼうのマヨサラダ	ごま マヨネーズ さとう		にんじん きゅうり もやし		脂質	22.9	g
		かぼちゃのみそしる	かぼちゃ	あぶらあげ みそ	だいこん えのき ねぎ		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					
9	火	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	615	kcal
		生あげのコロコロサラダ	あぶら	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	24.3	g
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		脂質	21.9	g
		牛乳		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.6	g
10	水	ごはん	こめ				エネルギー	552	kcal
		さけの南部やき	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 なっとう おかか	しょうが にんにく ねぎ 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 いんげん		食塩相当量	2.0	g
		牛乳		ぎゅうにゅう					
11	木	プルコギどん	こめ おおむぎ ごま	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ りんご たまねぎ もやし にんじん たら		エネルギー	610	kcal
		やさいキムチ	ごま		きゅうり にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが りんご		たんぱく質	23.4	g
		なると入りわかめスープ		なると わかめ とうふ	ねぎ えのき たけのこ		脂質	18.9	g
		だいがくいも	さつまいも ごま あぶら				食塩相当量	1.8	g
		牛乳		ぎゅうにゅう					
12	金	むぎごはん	こめ おおむぎ				エネルギー	585	kcal
		生あげのジャージャーみそにこみ	じゃがいも ごま さとう	ぶたにく だいす 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

たなばた
きゅうしょく

2ねんせい
とうもろこし
かわむき
たいけん

16	火	ロールパン	パン			エネルギー	525	kcal
		こめこのマカロニグラタン	こめこマカロニ ジャがいも	ベーコン とうにゅう クリーム チーズ	たまねぎ ブロッコリー パセリ	たんぱく質	21.2	g
		かぶとはくさいのスープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト かぶ こまつな はくさい	脂質	23.0	g
		牛乳		ぎゅうにゅう		食塩相当量	2.2	g
17	水	なかよしカレー	こめ ジャがいも 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	エネルギー	685	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	31.9	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	22.3	g
		とうにゅうアイス	さとう	とうにゅう		食塩相当量	2.3	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				

	栄養価の月平均値	
エネルギー	597	kcal
たんぱく質	25.0	g
脂質	20.4	g
食塩相当量	2.1	g

<<給食で取り扱っている食品について>>

- ・マヨネーズや、さつまあげ・なるとといった練り物は、たまごを使っていません。
- ・給食を「主食おかずのみ」で申請をされている方は、ジョアやフルーツジュースといった牛乳以外の飲み物についても提供ができませんので、ご了承ください。

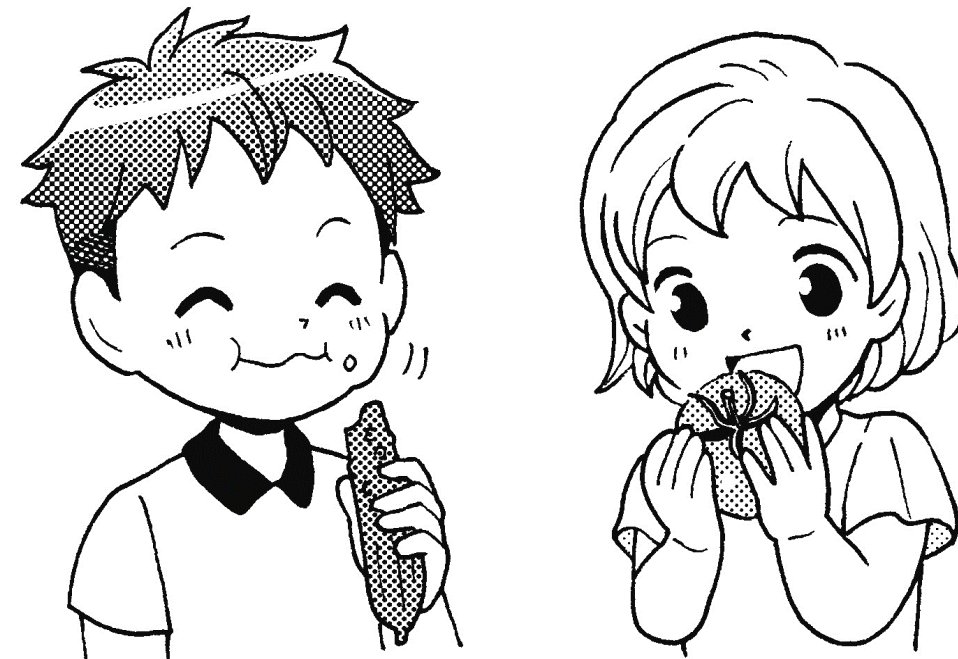
7月の きゅうしょく しょうかい

- ・7月5日・・・7月7日は七夕です。かきあげに入っているオクラの形が星のような見た目です。そうめんじるは、天の川に見立てたそうめんが入っています。また、星の形をした にんじんが入っています。入っていたら、いいことあるかも…！？
- ・7月9日・・・2年生が、とうもろこしのかわむき体験をします。2年生ががんばってかわをむいたとうもろこしは、給食室でゆでてから、給食に出します。みんなでおいしくいただきますよ！



旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



【保護者のみなさまへ】

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 ・各班経過報告

・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

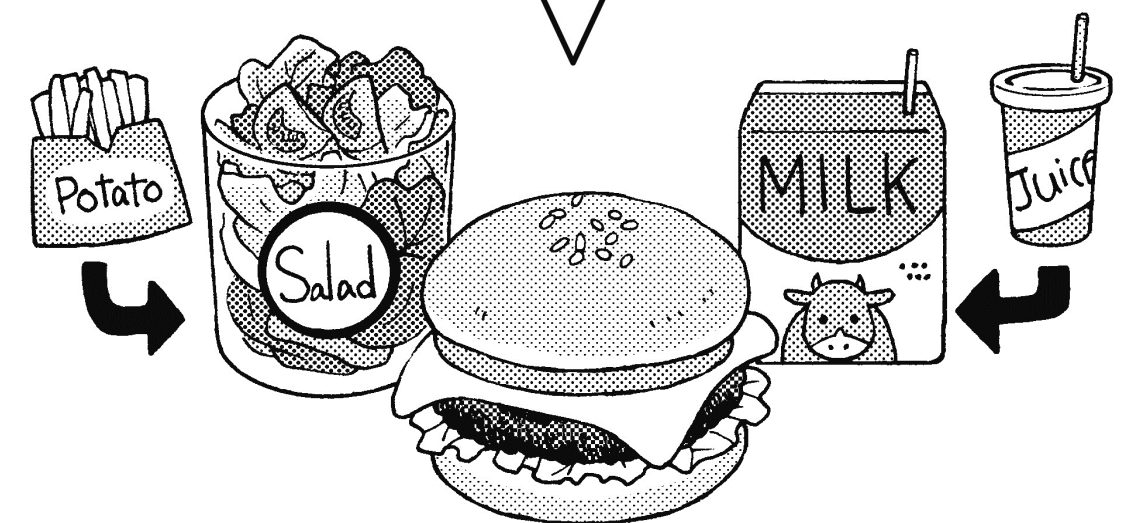
・講演 「未来の食育をになう新しい取り組み

～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

ファストフードを 栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

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。