

7月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)

日	曜	こんだて しめしよく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート 牛乳	食器	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		
1	火	二俣小 3年生・さくら学級 えだめさやむき体験  半夏生 献立  7月1日（火）は 半夏生	わかめごはん	大	わかめごはんの素	米	エネルギー 804 kcal	
			たこのからあげ	小	たこ	でんぶん なたね油	たんぱく質 34.8 g	
			ゆで枝豆	小		枝豆	脂質 22.9 g	
			具だくさん汁	わん	とうふ 油揚げ わかめ みそ けずりぶし	さつまいも	食塩相当量 3.3 g	
			牛乳		牛乳			
2	水		ごはん	大		米	エネルギー 818 kcal	
			ブルコギ丼の具	大	ぶた	なたね油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	たんぱく質 36.1 g
			とうがん汁	わん	とり とうふ かまぼこ けずりぶし		人参 しめじ 冬瓜 こねぎ	脂質 23.5 g
			シークワーサータルト	トレー		お米deシークワーサータルト	食塩相当量 2.5 g	
			牛乳		牛乳			
3	木	二俣小 1・2年生・さくら学級 とうもろこし皮むき体験	ごはん	大		米	エネルギー 825 kcal	
			もずく丼の具	大	とり もずく かまぼこ	ごま油 砂糖 でんぶん	しいたけ 玉ねぎ 人参 しょうが こねぎ	たんぱく質 34.2 g
			ゆでとうもろこし	トレー			とうもろこし	脂質 25.7 g
			ちゃんこ汁	わん	ミートボール 油揚げ みそ けずりぶし	こんにゃく マロニー	白菜 人参 しめじ こねぎ	食塩相当量 2.6 g
			牛乳		牛乳			
4	金		ごはん	大		米	エネルギー 750 kcal	
			鶏丼の具	大	とり	なたね油 砂糖 でんぶん	もやし チンゲン菜	たんぱく質 32.8 g
			大根とわかめのみそ汁	わん	油揚げ とうふ わかめ けずりぶし みそ		人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ	脂質 23.4 g
			一口ピーチゼリー	トレー		一口ピーチゼリー	食塩相当量 2.5 g	
			牛乳		牛乳			
7	月	7月7日（月）は たなばた  七夕献立	とり五目ご飯	大	とり 大豆 油揚げ かつお節	米 砂糖 なたね油	竹の子 人参 さやいんげん	エネルギー 799 kcal
			笹かまぼこのマヨ焼き	トレー	笹かまぼこ かつお節 青のり	エッグケアマヨネーズ		たんぱく質 34.6 g
			七夕そうめん汁	わん	とり かまぼこ 油揚げ けずりぶし	そうめん	人参 おくら えのきたけ こねぎ	脂質 26.2 g
			七夕ゼリー	トレー		七夕ゼリー	食塩相当量 3.2 g	
			牛乳		牛乳			
8	火		ツナチャーハン	大	ツナ	米 ごま油	人参 玉ねぎ 長ねぎ コーン ビーマン	エネルギー 715 kcal
			ぎょうざスープ	わん		ごま油	人参 白菜 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜	たんぱく質 24.2 g
			お米deレモンマフィン	トレー		お米deレモンマフィン	脂質 21.2 g	
			牛乳		牛乳		食塩相当量 3.5 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)までに各学校教頭までご連絡下さい。

夏休み明けの給食は  
9月3日(水)からです



市川市立高谷中学校

日	曜		こんだて しめしよく おかず（主菜）おかず（副菜） デザート 牛乳	食器	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	
9	水	おはなし 給食 	「こまったさんの グラタン」より	コッペパン	大		コッペパン	エネルギー 794 kcal
			いちごジャム	トレー			いちごジャム	たんぱく質 36.5 g
			こまったさんの貝柱グラタン	トレー	とり かいばしら 牛乳 チーズ	マカロニ ジャがいも バター 小麦粉	玉ねぎ しめじ ほうれん草	脂質 32.4 g
			ABCスープ	わん	とり ベーコン	オリーフオイル マカロニ	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ 小松菜	食塩相当量 3.7 g
			牛乳		牛乳			
10	木	おはなし 給食 	「ぼくらはうまいもん フライヤーズ」より	ごはん	大		米	エネルギー 832 kcal
			味付けのり	トレー	のり			たんぱく質 42.3 g
			あじフライ	大	あじ	小麦粉 パン粉 なたね油		脂質 23.2 g
			豚汁	わん	ぶた とうふ 油揚げ 煮干し みそ	こんにゃく	人参 大根 ごぼう こねぎ	食塩相当量 3.1 g
			牛乳		牛乳			
11	金		ごはん	大		米		エネルギー 760 kcal
			夏野菜カレー	大	とり	なたね油 ジャがいも	にんにく しょうが なす ズッキーニ 南瓜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 29.3 g
			豚肉野菜炒め	小	ぶた	なたね油 砂糖 でんぶん	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく	脂質 16.8 g
			ジョア		ジョア			食塩相当量 3.2 g
14	月		ごはん	大		米		エネルギー 767 kcal
			豚ピリごはんの具	大	ぶた	しらたき ごま ごま油 砂糖	白菜キムチ 人参 ごぼう	たんぱく質 33.5 g
			ポトフ	わん	とり ソーセージ	じゃがいも マカロニ なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	脂質 23.5 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 2.6 g
15	火		セルフバーガー（パン）	トレー		コッペパン		エネルギー 759 kcal
			メンチカツ	小	メンチカツ	なたね油		たんぱく質 27.6 g
			キャベツのカレーソテー	小		なたね油	キャベツ	脂質 34.8 g
			ミネストローネ	わん	ベーコン とり	じゃがいも マカロニ なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー トマト にんにく	食塩相当量 3.4 g
			牛乳		牛乳			
9日(土)・31日(木)は の丑の日			ひつまぶし風ごはん	大	かつお節 昆布 油揚げ うなぎ 穴子	米 砂糖	竹の子 人参 さやいんげん	エネルギー 842 kcal
16	水	和食の日 給食最終日	錦糸卵	大	錦糸卵			たんぱく質 40.7 g
			とりの照り焼き	大	とり	砂糖 でんぶん	しょうが	脂質 30.5 g
			すまし汁	わん	とうふ 油揚げ かまぼこ けずりぶし 昆布		人参 えのきたけ 小松菜	食塩相当量 3.9 g
			ソイバナライアイス	トレー		ソイバナライアイス		
			牛乳		牛乳			

市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。  
今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えています。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思います。  
今月は16日が「和食の日」です。かつお節と昆布からとった出汁を使ってひつまぶしふうごはんを炊飯します。

＜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。

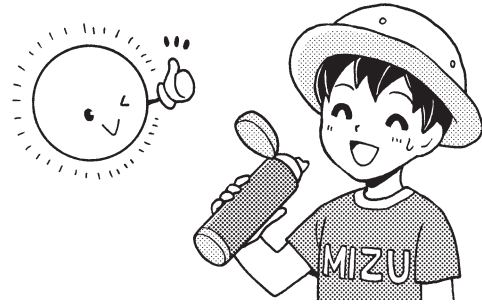


栄養価の月平均値	
エネルギー	789 kcal
たんぱく質	33.9 g
脂質	25.3 g
食塩相当量	3.1 g



# 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って、暑さに負けない体をつくりましょう。

### 何を飲む？

ふだんの水分補給には、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よいでしょう。

### 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を目安に補給します。

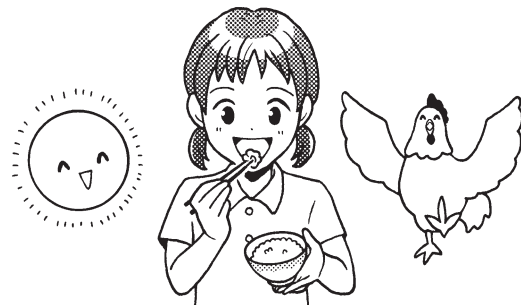
### 水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、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。

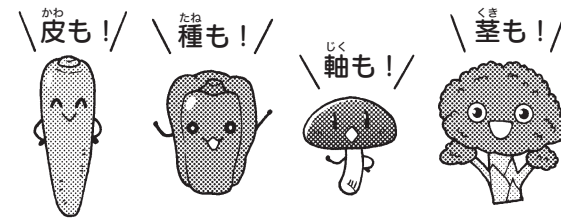
### 必ず 朝ごはん

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。

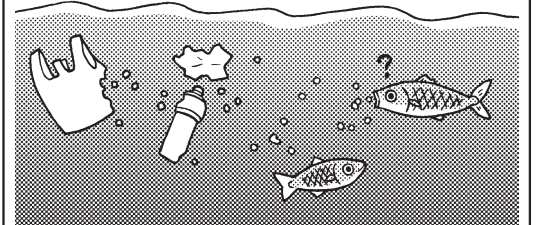


## 捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



## 海を汚す プラスチックごみ



プラスチックごみが海に流れると、破片を食べた魚を通じて有害物質が人体に蓄積するおそれもあります。エコバッグや水筒を使い、プラスチックごみを減らしましょう。

## 7月7日は七夕



七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

## 飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

