



日曜日	こんだて 主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ご飯					米		785 kcal
	大豆いそ煮	大豆 豚肉 油揚げ	ひじき	人参 いんげん	竹の子	じゃが芋 こんにやく 砂糖	なたね油	37.9 g
	いかの更紗揚げ	いか			生姜	砂糖 片栗粉	なたね油	21.7 g
	梅おかか和え	かつお節		人参	きゅうり もやし キャベツ 梅	砂糖		2.6 g
2火	たご飯	たご	昆布	のぎわな		米		769 kcal
	ピリ辛肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	なたね油	37.5 g
	千草焼き	鶏肉 卵	ちりめんじゃこ	人参	長ねぎ	砂糖	なたね油	19.3 g
	ゆかり和え				大根 きゅうり ゆかり			3.0 g
3水	オニオントースト	ハム		パセリ	玉ねぎ	食パン	マヨネーズ	801 kcal
	ポークビーンズ	大豆 白いんげん豆 豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	34.8 g
	キャベツソテー			小松菜	キャベツ コーン		なたね油	28.9 g
	プラム				プラム			2.9 g
4木	ご飯					米		739 kcal
	ブルコギ丼	豚肉		赤ピーマン にはら	にんにく 生姜 りんご 玉ねぎ もやし	砂糖 マロニー	ごま油 なたね油 ごま	32.2 g
	コチュジャンきゅうり				きゅうり		ごま油 ごま	16.9 g
	トックスープ	鶏肉 卵		人参 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ	トック 片栗粉	ごま油	2.5 g
5金	五目ちらし寿司	油揚げ あさり 鰻系卵	のり	人参 いんげん	しいたけ 竹の子 かんぴょう	米 押し麦 砂糖		730 kcal
	笹かまぼこ2色揚げ	笹かまぼこ	青のり		生姜	小麦粉	なたね油	29.8 g
	オクラの和え物			オクラ	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ	砂糖	ごま油	21.3 g
	七夕汁	魚めん		人参 こねぎ	えのき茸	麩		3.0 g
8月	七タゼリー							
	牛乳		牛乳					
	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		738 kcal
	豚肉丼	豚肉		いんげん	玉ねぎ 長ねぎ	こんにやく 砂糖	なたね油	29.1 g
9火	ごま酢和え		わかめ	小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	20.5 g
	ココア豆乳プリン	豆乳				ココアプリンの素		2.3 g
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		827 kcal
10水	味付きのり		のり					34.3 g
	家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		人参	生姜 竹の子 枝豆 キャベツ にんにく	砂糖 片栗粉	なたね油	24.7 g
	あさりキムチチーズチヂミ	卵 あさり	チーズ	にはら	キムチ	小麦粉 米粉 砂糖	ごま油	2.5 g
	小夏				小夏			
11木	牛乳		牛乳					
	スバゲティ					スバゲティ		778 kcal
	フレッシュトマトソース	豚肉		人参 トマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	なたね油	35.3 g
	ツナポテトサラダ	ツナ		人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	26.0 g
12金	豆腐ナゲット	豆腐 ツナ 卵	チーズ			小麦粉 片栗粉	なたね油	2.8 g
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		806 kcal
	沢煮椀	豚肉 さばぶし	昆布	人参 みつば	ごぼう 竹の子 しいたけ			36.9 g
16火	レバーのかりん揚げ	豚肉			生姜	片栗粉 砂糖 はちみつ	なたね油	20.3 g
	納豆和え	納豆	のり ちりめんじゃこ	ほうれん草	白菜			3.0 g
	すいか				すいか			
	牛乳		牛乳					
17水	ポテトピラフ			いんげん		米 じゃが芋	なたね油	745 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく 生姜 レモン			29.2 g
	ABCスープ	豚肉		人参 小松菜	セロリー 玉ねぎ キャベツ	マカロニ	なたね油	29.5 g
	ひじきサラダ		ひじき	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	2.8 g
17水	牛乳		牛乳					
	えだまめご飯		ちりめんじゃこ		枝豆	米 麦	ごま	733 kcal
	すずきのピリ辛タレ	すずき			生姜 長ねぎ		ごま	38.6 g
	キャベツごまサラダ	鶏肉		人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり		ごま ごま油	20.7 g
17水	めかたま汁	卵	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ	片栗粉		2.9 g
	ひとくちゼリー							
	牛乳		牛乳					
	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		786 kcal
17水	夏野菜カレー	豚肉 白大豆	チーズ	ピーマン 赤ピーマン かぼちゅ トマト いんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ なす		なたね油 バター	23.7 g
	コールスローサラダ			人参	キャベツ コーン きゅうり		マヨネーズ	20.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイロ 黄桃 パナナ	はちみつ		2.9 g
	ジョア		ジョア					

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

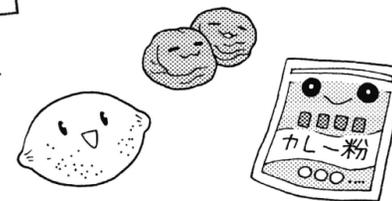
申し込み 参加希望の方は、7月16日(火)までに各学校教頭までご連絡下さい。

ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品(レモンや梅干しなどの酸味の強いものや、カレー粉などの辛味のあるものなど)を活用しましょう。

©少年写真新聞社2024

6月19日(水)に家庭教育学級にて給食試食会が行われました。給食の目的についてや、給食室での衛生管理、味付けで気をつけている点、栄養価などについてお話をさせていただきました。また、パンの献立でしたので、水曜日が麺やパンの理由をお伝えしました。アンケートで味についてはほとんどの方から『ちょうどよい』との回答をいただきました。量は『少ない』との回答された方が複数いらっしゃいました。今後の参考にさせていただきます。

7月の平均値	
エネルギー	770 kcal
たんぱく質	33.3 g
脂質	22.5 g
食塩相当量	2.8 g



★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてきましょう。

9月の給食は3日(火)開始予定です。

★材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。