

こんげつ きゅうしょくひょう
今月の給食目標あつ 暑さに負けない丈夫な体を作ろう
じょうぶ からだ つく

家庭数

日	曜日	こんだて		ち けねい 血や骨、肉を つくるもの	あつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちゅうし 体の調子を ととの 整えるもの	えいじか 栄養価	ぎょうじ 行事
		しゅうしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
1	月	たこめし	たこ		こめ	いんげん	エネルギー 570 kcal	はんげしゅう 半夏生
		にらいたまごやき	ぶたにく たまご どうふ			にら たまねぎ	たんぱく質 23.4 g	
		マセンドアンサラダ	チーズ ハム	さつまいも	きゅうり にんじん コーン	脂質 17.9 g		
		バナナ			バナナ	食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2	火	うめじゃごはん	ちりめんじゃこ	こめ		うめばし しそ	エネルギー 572 kcal	
		さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ	さつまいも		たまねぎ	たんぱく質 26.1 g	
		てつくりさつまあげ	たら	あぶら	にんじん ごぼう さやいんげん	脂質 17.6 g		
		ほうれんそうのごまあえ		ごま	ほうれんそう もやし にんじん	食塩相当量 2.5 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3	水	あげパン(まっちゃきなこ)	ぎゅうにゅう きなこ	こむぎこ さとう あぶら			エネルギー 646 kcal	
		パンパキンシチュー	とりにく あさり チーズ どうにゅう しらはなめ	マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ	たんぱく質 26.4 g		
		ブロックリーとわかめのおかかあえ	とりにく わかめ		ブロックリー もやし	脂質 25.4 g		
						食塩相当量 2.7 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	木	おぎごはん		こめ おおむぎ			エネルギー 587 kcal	しゅうがくりょう 修学旅行
		とうがんじる	とりにく たまご		にんじん とうがん	たんぱく質 28.3 g		
		さばのつけやき	さば			脂質 21.4 g		
		なすのスタミナいため	ぶたにく	あぶら でんぶ	なす たまねぎ えのき ビーマン	食塩相当量 2.2 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5	金	ごもくちらしすし	あぶらあげ こうどうふ たまご さくらでんぶ	こめ	にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう	エネルギー 745 kcal	たなばた 七夕 こんだて 献立	
		とりてん	とりにく	こむぎこ あぶら		たんぱく質 24.6 g		
		そうめんサラダ	ツナ	こむぎめん ノンエッグマヨ	もやし きゅうり トマト	脂質 21.8 g		
		たなばたフルーツポンチ	ぎゅうにゅう	サイダーゼリー	みかん	食塩相当量 2.3 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	月	おぎごはん		こめ おおむぎ			エネルギー 602 kcal	
		とうふのごもくに	ぶたにく どうふ		にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質 28.5 g		
		わふうたまごやき	ぶたにく たまご		たまねぎ しいたけ	脂質 21.1 g		
		くきわかめとコーンのサラダ	ささみ くきわかめ		キャベツ コーン にんじん かりんぱい	食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	火	デーヒーバックファイトのやきそば	ぶたにく	こむぎめん	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	エネルギー 601 kcal	ワンピー めし ス飯	
		かぼちゃのつつみあげ	どうにゅう	こむぎかわ あぶら	かぼちゃ	たんぱく質 23.4 g		
		ひじきとじゃがいものにももの	ぶたにく あぶらあげ ひじき	じゃがいも	にんじん えだまめ	脂質 21.4 g		
		れいどうみかん			みかん	食塩相当量 2.2 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	水	おぎごはん		こめ おおむぎ			エネルギー 580 kcal	なっとう ひ 納豆の日
		たくあんなっとう	なっとう		たくあん ほうれんそう キャベツ にんじん	たんぱく質 21.1 g		
		とりじゃが	とりにく	マーガリン じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ えのき たけ さやいんげん	脂質 16.6 g		
		わかさぎのチーズフリット	わかさぎ チーズ	こむぎ		食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	木	ピリからごぼうごはん	ぶたにく	こめ	ごぼう にんじん さやいんげん	エネルギー 633 kcal		
		とふのふわふわあげ	とうふ さめ ひじき	あぶら でんぶ	たまねぎ	たんぱく質 28.0 g		
		おやこに	とりにく こうどうふ たまご	しらたき じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	脂質 24.7 g		
		すいか			すいか	食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	金	ごはん		こめ			エネルギー 663 kcal	なかよし のどうもち かしわ ごし皮む ぎ
		ぶたどんのぐ	ぶたにく	しらたき	たまねぎ にんじん	たんぱく質 30.4 g		
		じゃがいもとにらのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にら	脂質 15.8 g		
		おくらあえ	ちくわ		オクラ にんじん もやし うめばし	食塩相当量 2.8 g		
		どうもちし			どうもちし			
16	火	ごはん		こめ			エネルギー 684 kcal	
		なつやさいのカレーのルー	とりにく ヨーグルト	あぶら	なす かぼちゃ えだまめ にんじん	たんぱく質 20.6 g		
		ひじきのマリネ	ひじき ハム		もやし にんじん きゅうり	脂質 21.8 g		
		アロエヨーグルトあえ	ヨーグルト クリーム	さとう	パイナップル みかん アロエ	食塩相当量 1.9 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	水	うなちゃづけのごはん	うなぎ のり	こめ ごま			エネルギー 657 kcal	どうよう うし 土用の丑 ひこんだて の日献立
		うなちゃづけのだし			ゆず みつば	たんぱく質 28.4 g		
		なまあげとこんにやくのピリからいため	なまあげ ぶたにく	こんにやく	どうみょう にんじん	脂質 19.7 g		
		はちみつレモンしらたま		しらたま はちみつ さとう	みかん パイナップル いちご メロン	食塩相当量 2.4 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

○都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○材料表記は一部です。食物アレルギーをおもちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。

○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして週明けに持参してください。

(ボタンのゆるみやほつれは、つくろっていただくと助かります。)

栄養価の月平均値	
エネルギー	628 kcal
たんぱく質	25.8 g
脂質	20.4 g
食塩相当量	2.3 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6年7月29日(月) 13時15分から16時45分
(受付:13時00分)

2 場所

市川教育会館 3F 多目的ホール

3 内容

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 理沙

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

4 お申し込み 参加希望の方は教頭までご連絡下さい。

7月16日(火) 締め切り

給食の味にチャレンジ!

お菓子のような味わい アーモンドトースト

食パン 1枚

①アーモンド粉末 小さじ1

②さとう 小さじ2

③マーガリン 小さじ1



下準備

マーガリンを常温に戻しておく

調理

①②混ぜて、よく練っておく。

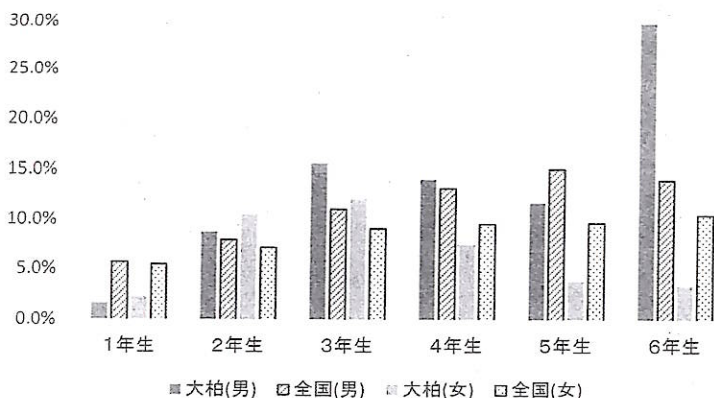
③パンに①を満遍なく塗って、焼く。

ポイント

パン全体にむらなく、まんべんなく塗って下さい。

おこのみで、スライスやきざんだアーモンドをトッピングして焼くと、食感が出てさらにおいしくなります。

肥満者の割合



左は、今年度4月に行った身体測定の結果と全国の肥満率を比較したグラフです。大柏小学校では、全国と比べ男子は学年が高くなるほど肥満者の割合が高くなり、女子は学年が高くなるほど肥満者が低くなる傾向が表れています。

また、6年生男子の肥満者は全国の2倍程度いることが分かります。

3～6年生は、コロナ禍での学校生活が長く、運動習慣が身につけていない可能性を指摘する声があります。一般的に、受験勉強や塾通いが本格化する高学年になると、肥満者が増加する傾向もあります。

幼少期の肥満は成人の肥満につながりやすいので、小学生のうちに、食事と運動のバランスなど、生活全般を見直してみましょう。

給食だより 7月

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「素麺」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。



5月の食べのこし

重さ 872kg 平均13.3%

1カ月で約1340人分の給食を、食べずに捨てたことになります。

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。暑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。

