

家庭数

令和7年度 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大野小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	たこめし さばのからあげ とうがんそぼろに オレンジ ぎゅうにゅう	たこ 鯖 鶏 生揚げ さばぶし 牛乳	米 澱粉 なたね油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 澱粉 冬瓜 人参 しいたけ 竹の子 いんげん オレンジ	人参 たんぱく質 27.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g	はんげしょう 半夏生 こんだて 献立	
2	水	ごはん ししゃもてんぐら にくじゃが ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	ししゃも 青のり 豚 さばぶし 牛乳	米 天ぷら粉 なたね油 なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖 人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん とうもろこし	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g	ねんせい 3年生 とうもろこし かわ 皮むき	
3	木	クファジュシー ねぎチャンプルー こくとうむしパン ぎゅうにゅう	昆布 豚 豆腐 豚 卵 豆乳 牛乳	米 なたね油 しらたき 砂糖 ごま油 蒸しパンミックス 黒砂糖 なたね油	人参 しいたけ いんげん もやし 長ねぎ 人参 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g		
4	金	はちみつレモントースト マカロニのカレーサラダ ラタトゥイユ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	ツナ 鶏 ウインナー 牛乳	食パン マーガリン はちみつ マカロニ なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ オリーブオイル じゃが芋 砂糖 ピーチゼリー	レモン キャベツ 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ なす スクッキー セロリ トマト 黄ピーマン 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g	
7	月	こぎつねごはん ささみフライ たなばたすましじる たなばたクレープ ぎゅうにゅう	油揚げ 鶏 鶏 魚めん 蒲鉾 昆布 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 なたね油 クレープ	枝豆 人参 小松菜 人参 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g	たなばた 七夕 こんだて 献立	
8	火	ごはん さけのにんじんマヨネーズやき あつあげのカレーにこみ フローズンゼリー ぎゅうにゅう	鮭 生揚げ 豚 かつお節 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ なたね油 砂糖 澱粉 みかんゼリー	人参 キャベツ 人参 玉ねぎ いんげん しいたけ 食塩相当量 1.9 g	ねんせい 4年生 こうがいぐくしゅう 校外学習 きゅうしょくしゅくかい 給食試食会	
9	水	ごはん ぎょうざどんのぐ けんちんじる ヨーグルト ぎゅうにゅう	豚 大豆 鶏 豆腐 さばぶし ヨーグルト 牛乳	米 麦 なたね油 ごま油 澱粉 里芋 こんにやく 食塩相当量 1.8 g	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ たら 大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g		
10	木	ごはん ちぐさたまご スティックなっとう とんじる ぎゅうにゅう	卵 さばぶし 鶏 納豆 豚 豆腐 味噌 かつお節 牛乳	米 砂糖 なたね油 じゃが芋 こんにやく 人参 長ねぎ 大根 ごぼう	人参 グリンピース 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g		
11	金	ジャコガーリックライス タンドリーチキン ポークビーンズ ぎゅうにゅう	ベーコン ちりめん 鶏 ひよこ豆 大豆 白いんげん豆 豚 ベーコン 牛乳	米 なたね油 エッグケアマヨネーズ なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ バセリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー いんげん トマト 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.1 g	
14	月	スパゲッティ なすのミートソース たまごスープ ぎゅうにゅう	豚 チーズ 鶏 卵 牛乳	カットスパゲッティ オリーブオイル なたね油 なたね油 砂糖 澱粉	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ トマト なす 小松菜 人参 玉ねぎ 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	
15	火	けいはん さばのみそに こまつなのツナあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	鶏 かつお節 のり 錦糸卵 鯖 味噌 ツナ 牛乳	米 砂糖 砂糖 小松菜 コーン 生姜 みかん	しいたけ たくあん 葉ねぎ 生姜 小松菜 コーン 生姜 みかん 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g	わしょく ひ 和食の日

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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		
16	水	ごはん なつやさいカレー コールスローサラダ いちごのアイス ぎゅうにゅう	豚 チーズ ツナ 牛乳	米 麦 なたね油 バター 小麦粉 なたね油 砂糖 いちごのアイス	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なす トマト スクッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン セロリー キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g	きゅうしょく 給食 さいしゅうび 最終日

*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。

*食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。

*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

(ランドセルのポケットなどに1〜2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

<給食室における熱中症0（ゼロ）週間の取り組み>

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。

しゅっしき ただ なら

食器を正しく並べることができますか？

あいことば ひだり みぎ

合言葉は 左ごはんに右スーフ

きゅうしょく しゅっしき なに も しゅっしき

給食では、どの食器に何を盛りつけるのか、食器をどのように並べるのかを記したプリントを配付して、クラスへお知らせしています。

かてい まえ かくにん

ご家庭でも「いただきます」の前に確認してみてください。

果物

おかず

主食

ご飯

汁物

はし・スプーンは手前にそろえる！

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。