



7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和7年度

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント	日	曜日	こんだて		栄養士からのコメント	
		しゅしょく(主食) 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						米油 砂糖	人参 椎茸 枝豆	エネルギー 606 kcal	【枝豆ごはん】今が旬の枝豆。枝豆は野菜ということを知っていますか?
1	火	枝豆ごはん	鶏油揚げ				9	水	わかめしらすごはん	わかめ しらす	米	エネルギー 698 kcal
		タラの葱ソースがけ	たら	澱粉油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ	たんぱく質 30.3 g			メンチカツ	豚	澱粉 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ たんぱく質 29.5 g
		豚汁	豚 豆腐 かつお節 昆布 味噌	油 里芋 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 えのき ほうれんそう	脂質 21.1 g			味噌汁	豆腐 かつお節 昆布 味噌	じゃが芋 人参 玉ねぎ エのき ほうれんそう	脂質 23.2 g
		ひとぐち牛乳プリン				食塩相当量 2.2 g			バナナ	砂糖	バナナ	食塩相当量 2.3 g
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
2	水	ごはん		米		エネルギー 607 kcal	10	木	ごはん		米	エネルギー 641 kcal
		麻婆丼の具	豚 大豆 豆腐 みそ 味噌	ごま油 砂糖 澄粉	にんにく 人参 椎茸 竹の子 長ねぎ にら	たんぱく質 24.9 g			有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	小麦粉 バター 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご たんぱく質 23.9 g
		ワンタンスープ	豚	わんたんの皮 ごま油	長ねぎ 生姜 人参 白菜 ほうれんそう	脂質 17.6 g			イタリアンサラダ	サラミ チーズ	油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ モロコシ トマト コーン 脂質 20.8 g
		すいか			すいか	食塩相当量 2.1 g			ゆでとうもろこし			とうもろこし 食塩相当量 2.2 g
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
3	木	パエリヤ	えび 鶏	米 油	生姜 人参 玉ねぎ パブリカ マッシュルーム	エネルギー 632 kcal	11	金	ほうとう	鶏油揚げ かつお節 昆布 味噌	ほうとう	人参 長ねぎ ごぼう 大根 えのき ほうれんそう エネルギー 613 kcal
		イカの更紗揚げ	いか	澱粉油	生姜	たんぱく質 29.5 g			天ぶら(さつまいも、かぼちゃ)		さつまいも 小麦粉 油 南瓜	たんぱく質 23.1 g
		洋風煮込み	ベーコン ひよこ豆	じゃが芋	人参 玉ねぎ 大根	脂質 18.5 g			納豆あえ	納豆 かつお節		ほうれんそう もやし 脂質 23.3 g
		レモンヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.2 g			すいか			すいか 食塩相当量 2.1 g
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
4	金	キムたくごはん	豚	米 油 砂糖	生姜 人参 白菜 キムチ たくあん	エネルギー 599 kcal	14	月	五目ごはん	鶏 かつお節 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 椎茸 枝豆 エネルギー 641 kcal
		ポテト春巻き	ハム チーズ	じゃが芋 マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 油		たんぱく質 21.0 g			サバの味噌煮	サバ 昆布 味噌	砂糖	生姜 長ねぎ たんぱく質 31.4 g
		わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	ごま	白菜 玉ねぎ 人参	脂質 25.8 g			白玉汁	鶏 かつお節 昆布	白玉もち	人参 大根 白菜 ほうれんそう 脂質 22.7 g
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.0 g			牛乳	牛乳		食塩相当量 2.3 g
7	月	ちらし寿司	油揚げ 錦糸卵 のり	米 油 砂糖	人参 椎茸 竹の子 れんこん からいよう 根豆	エネルギー 608 kcal	15	火	ごはん		米	エネルギー 690 kcal
		笹かまぼこの磯辯揚げ	笹かまぼこ 青のり	小麦粉 油		たんぱく質 22.4 g			親子丼の具	鶏 かまぼこ 卵	砂糖	玉ねぎ みつば たんぱく質 33.3 g
		そうめん汁	鶏 かつお節 昆布	そうめん	人参 大根 ほうれんそう	脂質 18.6 g			沢煮椀	なると わかめ 豆腐 かつお節 昆布	里芋	人参 竹の子 ごぼう 椎茸 ほうれんそう 脂質 22.8 g
		ぶどうゼリー		砂糖	ぶどうジュース	食塩相当量 2.0 g			ヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量 2.1 g
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳		
8	火	ポテトピラフ	ハム	米 じゃが芋 油 バター		エネルギー 643 kcal	16	水	食パン		食パン	エネルギー 584 kcal
		鶏肉のチリソースがけ	鶏	油 砂糖 澄粉	にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 22.3 g			いちごジャム		いちごジャム	いちごジャム たんぱく質 23.5 g
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう	脂質 27.1 g			マカロニグラタン	鶏 生クリーム 牛乳 白花豆 チーズ	マカロニ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれんそう 脂質 21.1 g
		冷凍パイン			パイン	食塩相当量 1.8 g			ポトフ	ベーコン ひよこ豆	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 食塩相当量 2.2 g
		牛乳	牛乳						ジョア	ジョア		

(7月の給食回数：12回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

〈給食室における熱中症0(ゼロ)週間の取り組みについて(市川市教育委員会より)〉

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。市川市立学校全体において、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。ご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。

7月14日(月)を「和食の日」としました。この日は五目ごはん、サバの味噌煮、白玉汁などの給食にもかつお節や昆布でとった出汁を使っていました。

和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのが、出汁の存在です。様々な和食のベースとして使われています。

では、なぜ日本人はここまで出汁を好むのでしょうか? 1907年、池田菊苗(きくなえ)博士によって「うま味」が発見されました。出汁に含まれるうま味には、素材の味を高める働きがあり、うま味を上手に使うことで、和食ならではの繊細な味わいを生み出すことができます。

※市川市では令和7年度から「和食の日」を設定し、和食文化を学ぶ機会を設けています。
※2013年12月「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

~保護者の皆さまへ~

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

～給食をより美味しいするための料理法の研究～』

若宮小学校 校舎栄養職員 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

市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋

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

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

参加希望の方は、7月16日(水)までに教頭までご連絡ください。

栄養価の月平均値

エネルギー 630 kcal

たんぱく質 26.3 g

脂質 21.9 g

食塩相当量 2.1 g