



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6年度

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	体の調子を整えるもの	栄養価	
1	月	夏野菜カレー ポテトサラダ ゆでとうもろこし 牛乳	豚 チーズ ヨーグルト ハム 牛乳	米 小麦粉 バター 油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	人参 玉ねぎ スズキニ かぼちゃ なす 人参 きゅうり コーン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g	【とうもろこし】 2年生が皮むきをしてくれました。感謝していただきます。今が旬です。
2	火	枝豆ごはん タラの葱ソースがけ 豚汁 牛乳	鶏 油揚げ たら 豚 豆腐 かつお節 昆布 味噌 牛乳	米 油 砂糖 濃粉 油 砂糖 油 里芋 こんにやく	人参 しいたけ 枝豆 生姜 にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう 大根 えのき ほうれん草	エネルギー 581 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g	【枝豆ごはん】 今が旬です。豆が未成熟な状態を枝豆、完熟して大豆になります。
3	水	ごはん 酢豚 ワンタンスープ ヨーグルト 牛乳	豚 豚 ヨーグルト 牛乳	米 濃粉 油 じゃが芋 砂糖 わたんたんの皮	玉ねぎ しいたけ 竹の子 人参 パプリカ 長ねぎ 生姜 人参 白菜 いら	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g	【酢豚】 豚肉は夏バテ予防のビタミンB1がたくさん含まれています。暑い夏を乗り切ろう。
4	木	抹茶きなこ揚げパン 焼肉サラダ ポトフ バナナ 牛乳	きな粉 豚 ベーコン ひよこ豆 牛乳	コッパン 砂糖 黒砂糖 油 油 オリーブ油 砂糖 じゃが芋	生姜 人参 キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 バナナ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g	【抹茶きなこ揚げパン】 大洲小の新しい味！抹茶の風味がきなことベストマッチ！！
5	金	五目ちらし寿司 笹かまぼこの磯辺揚げ ごま和え そうめん汁 牛乳	油揚げ 錦糸卵 のり 笹かまぼこ 青のり 鶏 かまぼこ かつお節 昆布 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 油 ごま 砂糖 そうめん	人参 竹の子 れんこん かんぴょう 枝豆 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 人参 大根 ほうれん草	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g	【七夕給食】 給食室ではみなさんの健やかな成長についてお願いしました。
8	月	親子丼 磯和え 沢煮椀 小夏 牛乳	鶏 かまぼこ 卵 のり わかめ 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	米 砂糖 砂糖 里芋	玉ねぎ みつば 小松菜 もやし 人参 人参 竹の子 ごぼう しいたけ 小夏	エネルギー 560 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.2 g	【小夏】 見た目は酸っぱそう。でも、実際はビックリです！とても甘みがあります！！
9	火	パエリア パリパリひじきサラダ 洋風煮込み レモンヨーグルト 牛乳	えび いか 鶏 ひじき ハム ベーコン 生揚げ ひよこ豆 ヨーグルト 牛乳	米 オリーブ油 じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ パプリカ マッシュルーム きゅうり 人参 コーン 人参 玉ねぎ 大根	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	【パエリア】 エビやイカの魚介のうま味と風味、色どりが食欲をそそります。

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	体の調子を整えるもの	栄養価	
10	水	キムチごはん ポテト春巻き わかめスープ 牛乳	豚 ハム チーズ ベーコン わかめ 豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 油	生姜 人参 白菜キムチ 白菜 玉ねぎ 人参	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.7 g	【ポテト春巻き】 変わり種の春巻きです。ポテトサラダが春巻きに変身！！
11	木	ごはん サバの寒露煮 納豆あえ 白玉汁 牛乳	鯖 昆布 納豆 かつお節 鶏 かつお節 昆布 牛乳	米 砂糖 白玉	生姜 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 大根 ほうれん草	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g	【給食室からの挑戦状】 この和食をみなさんは食べられますか？
12	金	わかめしらすごはん メンチカツ 豆サラダ 味噌汁 牛乳	わかめ しらす 豚 大豆 豆腐 かつお節 昆布 味噌 牛乳	米 濃粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 人参 玉ねぎ えのき ほうれん草	エネルギー 645 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.3 g	【わかめしらすごはん】 しらすはカルシウムの宝庫です。
16	火	ポテトピラフ 鶏肉のチリソースがけ ABCスープ 牛乳	米 鶏 ベーコン 牛乳	米 じゃが芋 油 バター 濃粉 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	人参 玉ねぎ ほうれん草	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 1.7 g	【ABCスープ】 ABCDEFG...、全部見つけられたかな？
17	水	タコライス 春雨スープ メロン 牛乳	豚 大豆 チーズ ベーコン 豆腐 牛乳	米 オリーブ油 春雨 メロン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	【メロン】 今が旬です。風味や甘みが絶品です。
18	木	ほうとう 天ぷら(イカ、かぼちゃ) すいか 牛乳	鶏 油揚げ かつお節 昆布 味噌 いか 牛乳	ほうとう 小麦粉 油	人参 ごぼう 大根 えのき しめじ ほうれん草 かぼちゃ すいか	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	【すいか】 今が旬です。英語で「ウォーターメロン」。千葉県はすいかの産地です。

(7月の給食回数：13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。

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)までに教頭までご連絡ください。

栄養価の月平均値	
エネルギー	602 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	21.0 g
食塩相当量	2.3 g

食中毒予防

7月は梅雨の時期で高温多湿になることから、食材も傷みやすくなります。手洗い、食材の保管などの衛生管理に気をつけ、食中毒を予防しましょう。食中毒予防の基本は細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

～食中毒予防の実践～ ①手洗い ②消費期限を確認する ③きちんと保管(冷蔵、冷凍) ④十分な加熱



「旬」ってなに？

スーパーマーケットでは、どんな食材でも一年中見かけることができます。「旬」とは、食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高いです。いつでも手に入る食材でも、旬を味わって食べたいですね。7月の旬の食材は、すいか、とうもろこし、枝豆、メロン、ナス、ズッキーニ、トマト、かぼちゃなどたくさんあります。給食にもたくさんの旬の食材を使用しています。

