

2025年 7月 給食だより

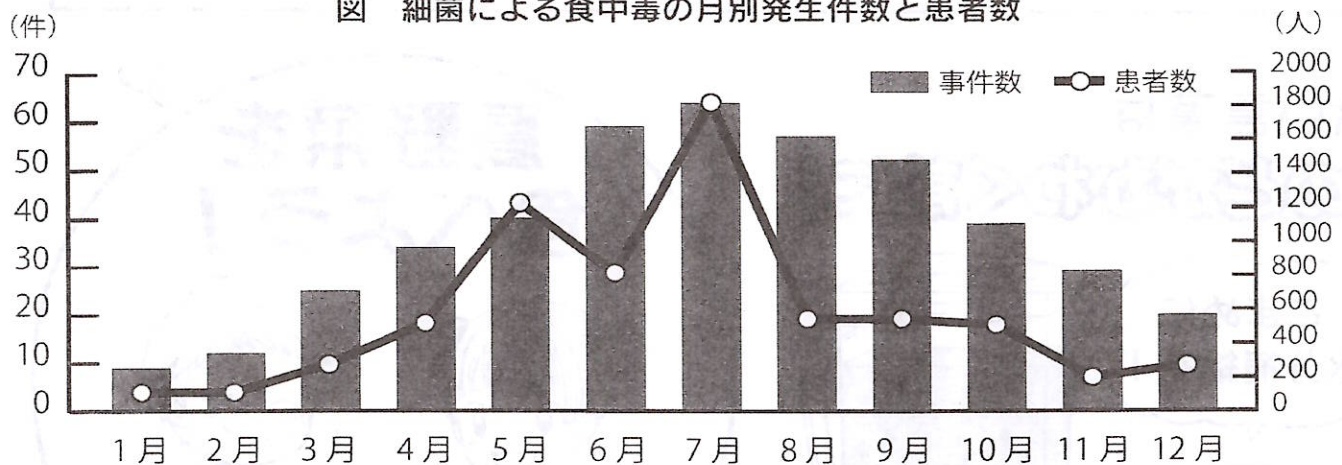
だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちよつとした心がけで予防できるものです。夏を元気にすごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。



食中毒に注意しましょう

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質がついた食品を食べて、下痢やおう吐などの症状が出ることをいいます。夏の暑い時季は細菌による食中毒が起こりやすく、注意が必要です。

図 細菌による食中毒の月別発生件数と患者数



※厚生労働省「平成26年（2014年）食中毒発生状況」より

食中毒予防の3原則

つけない



つけない

手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

増やさない

調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃ 1分間以上で加熱しましょう。



すぐ食べる！

増やさない



やっつける

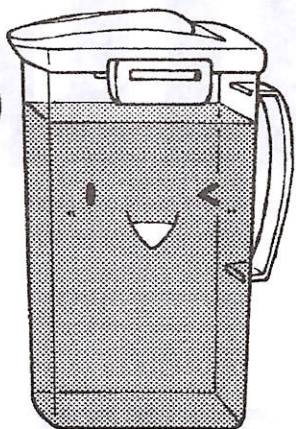
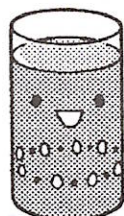
熱中症は屋内でも起こります

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることを行います。暑い日の屋外だけでなく、体育館などの閉め切った屋内で風の通らない時などは高温多湿になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時はこまめに休憩をし、水分を補給しましょう。

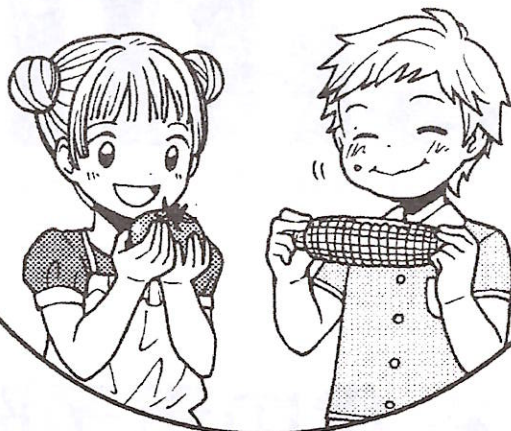


合い言葉は 「のどがかわく前に」

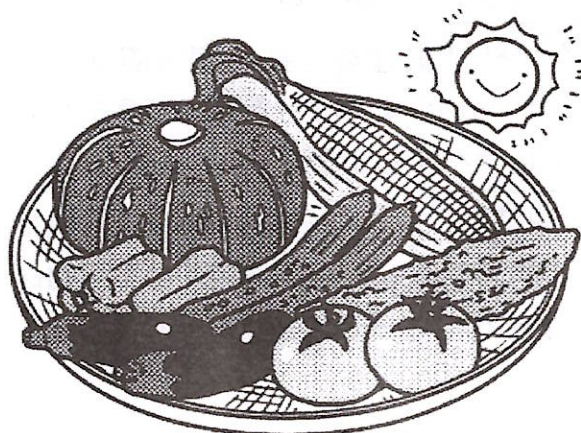
こまめに
水分補給を！



夏野菜を 食べよう！



栄養たっぷりの夏野菜を食べよう



夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。

7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて	ねつ ちから	ち ほね にく	からだ ちょうし	栄養価
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	 熱や力に なるもの	 血や骨、肉を つくるもの	 体の調子を ととのえるもの	
1	火	カレースタミナピラフ(ごはん)	こめ おおむぎ あぶら		たまねぎ さやいんげん にんじん	エネルギー 596 kcal
		(ぐ)	ごま さとう	ぶたにく	ねぎ にんにく	たんぱく質 27.9 g
		ポトフ	あぶら じゃがいも	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん かぶ	脂質 18.8 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.5 g
2	水	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 726 kcal
		いんげんのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ どうもろこし いんげん	たんぱく質 31.6 g
		トンテキたまねぎソース	ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ だいこん しそ	脂質 25.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.3 g
3	木	あぶたまどん(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 632 kcal
		(ぐ)	さとう かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ たまご	たまねぎ みつば	たんぱく質 32.2 g
		とんじる	あぶら じゃがいも こんにゃく	ぶたにく どうぶ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん	脂質 20.1 g
		こなつ			こなつ	食塩相当量 2.4 g
4	金	チキンカレー(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 677 kcal
		(ぐ)	あぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ スズキーニ かぼちゃ	たんぱく質 27.6 g
		フルーツヨーグルト	さとう はちみつ	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 パナナ	脂質 21.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.7 g
7	月	しおごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 571 kcal
		とりのてりやき		とりにく	にんにく	たんぱく質 26.2 g
		そうめんじるオクラ入り	そうめん	とりにく わかめ	にんじん きくらげ オクラ	脂質 14.6 g
		みずようかん	さとう	さらしあん	かんてん	食塩相当量 1.9 g
8	火	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 632 kcal
		さばのトウバンジャンやき	はちみつ	さば	レモン	たんぱく質 28.9 g
		ごもくきんぴら	ごまあぶら つきこんにゃく	とりにく ベーコン	れんこん にんじん いんげん	脂質 21.9 g
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	食塩相当量 2.1 g
2年生がとうもろこしのかわむきをします。						
9	水	ジャージャーめん	ちゅうかめん あぶら ごま	ぶたにく レバーそぼろ だいず	たけのこ ねぎ	エネルギー 586 kcal
		にくじゃが	あぶら じゃがいも しらたき	ぶたにく ツナ	にんじん たけのこ たまねぎ	たんぱく質 27.9 g
		こなつ			こなつ	脂質 16.4 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.4 g
10	木	チンジャオロースどん(ごはん)	こめ			エネルギー 528 kcal
		(ぐ)	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく かんてん	たけのこ ビーマン	たんぱく質 20.8 g
		ちゅうかきゅうり	さとう ごまあぶら		きゅうり	脂質 15.2 g
		えだまめ			えだまめ	食塩相当量 1.5 g
3年生がえだまめのさやもぎをします。						
11	金	チリコンカンライス(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 717 kcal
		(ぐ)	あぶら さとう かたくりこ	てぼう だいず ぶたにく	セロリー たまねぎ トマト	たんぱく質 21.6 g
		フレンチきゅうり			きゅうり	脂質 25.8 g
		バナナとブルーベリーのケーキ	とうにゅうバター あぶら こむぎこ	たまご	バナナ ブルーベリー	食塩相当量 1.3 g
14	月	ホイコーロー丼(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 557 kcal
		(ぐ)	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	キャベツ にんじん ビーマン	たんぱく質 24.0 g
		わかめときのこのスープ	かたくりこ ごまあぶら	わかめ どうぶ	こまつな ねぎ にんじん	脂質 15.9 g
		こなつ			こなつ	食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて	ねつ ちから 熱や力に なるもの	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	あじ	あか	みどり	
15	火	ぶたどん(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 579 kcal
		(ぐ)	あぶら しらすささとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん	たんぱく質 30.0 g
		とうがんとみそしる		わかめ	とうがん みずな なめこ	脂質 16.6 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.7 g
16	水	だいち入りドライカレー	こめ あぶら おおむぎ	ぶたにく だいち	セロリー たまねぎ にんじん	エネルギー 607 kcal
		フルーツヨーグルトしらたま	しらたまもち さとう		みかん バイン もも パナナ	たんぱく質 20.5 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		脂質 16.4 g
						食塩相当量 1.8 g

※都合により食材の変更がある場合があります。ご承知置きください。

※7月7日は本となかよし給食です。くすのきしげのり作「おこだでませんように」より短冊にみたてた
そうめん汁を提供します。

※7月15日は大和田小和食の日です。

※7月16日は大和田小完食の日です。

○ 市川市からのお知らせ

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。

○ 千葉県教育研究会市川市会給食部会からのお知らせ

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。

栄養価の月平均値

エネルギー 617 kcal

たんぱく質 26.6 g

脂質 19.0 g

食塩相当量 2.0 g