

日曜日	曜日	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品				エネルギー kcal		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる	
			赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品	
1	月	ターメリックライス チリ・コン・カン 豆腐の中華風サラダ 杏仁フルーツ 牛乳	白いんげん豆 豚肉 大豆	人参 トマト 豆腐 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし みかん缶 バイン缶 黒桃缶	米 じゃが芋 砂糖 なたね油 なたね油 ごま油 ごま	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g		
2	火	ごはん 肉じゃが あじの味噌汁 枝豆 牛乳 2年生 枝豆のさやとり	豚肉 さつまいも 鰯	人参 いんげん 赤ピーマン しそ	玉ねぎ 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく 枝豆	米 じゃが芋 しらたき 砂糖 なたね油 なたね油	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.9 g		
3	水	冷やむぎ・つゆ 天ぷら(笹かま・かぼちゃ) じゃこあえ 星のラスク 牛乳 もうすぐ七夕献立	笹かまぼこ 青のり	葉ねぎ 南瓜 ちりめんじゃこ 小松菜	もやし もやし	ひやむぎ 砂糖 小麦粉 なたね油 バター なたね油	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g		
4	木	深川めし みそポテト すまし汁 メロン 牛乳 新札発行記念献立	あさり 鶏肉 油揚げ 青のり	長ねぎ 人参 みつば	しめじ 大根 長ねぎ しいたけ メロン	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖 なたね油	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g		
5	金	ビビンバ わかめスープ チシューハットグ 牛乳	豚肉 大豆 鶏糸卵 ベーコン なたね油揚げ	にら 人参 人参	長ねぎ にんにく 生姜 もやし えのき草 長ねぎ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 ごま油 ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖	エネルギー 695 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g		
8	月	じゃこガーリックライス ムサカ ABCスープ ヨーグルト 牛乳 オリンピック 発祥の地 ギリシャ	ちりめんじゃこ 豚肉 豆乳 ヨーグルト	人参 小松菜 人参 小松菜	にんにく 枝豆 なす 玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム	米 じゃが芋 砂糖 なたね油 マカロニ 澱粉 なたね油	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g		
9	火	ごはん ガパオライス ピーフンスープ 白花豆のパイ 牛乳 タイ	鶏肉 卵 ベーコン	人参 小松菜 人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ コーン 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 なたね油 ごま油 ピーフン 澱粉 ぎょうざの皮 砂糖 小麦粉	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g		
10	水	スパゲティ・コン・トンノ もやしのカレーサラダ バナナチョコケーキ 牛乳 ドイツ	ベーコン ツナ あさり ハム	人参 ビーマントマト 人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり もやし	スパゲッティ 砂糖 なたね油 ごま 小麦粉 砂糖 チョコレート なたね油	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.7 g		
11	木	ごはん フェジョアータ コールスロー ゆでとうもろこし オレンジ 牛乳 3年生 とうもろこしの皮むき ブラジル	白いんげん豆 豚肉 大豆 ウインナー	人参 人参	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 なたね油 砂糖 なたね油	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g		
12	金	コッパパン 白身魚のムニエル ポトフ ぶどうゼリー 牛乳 2024開催国 フランス	ホキ 豚肉 ベーコン 生揚げ	人参 かぶの葉 人参	玉ねぎ かぶ カリフラワー ぶどうジュース	コッパパン 小麦粉 バター オリーブオイル じゃが芋 砂糖	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g		

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

🐷は、ぶたをしようしています。

夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



夜更かしをして朝寝坊を続けていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。

今月の目標
「後片付けをきちんとしよう」

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「素餅」(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。

Table with columns for Date, Day, Menu, Main Ingredients, and Energy/Protein/Fat/Calorie values. Includes items like 鯖の味噌煮, とうがん汁, ポークカレー, 春雨サラダ, フローズンゼリー.

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

🐷は、ふたをしようしています。

9月の給食開始は、3日(火)の予定です。



Table with columns for Item and Value. Includes Energy (591 kcal), Protein (23.8g), Fat (18.8g), and Calorie equivalent (1.9g).

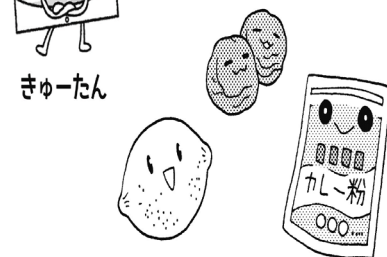
生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

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。



食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品(レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど)を活用しましょう。

©少年写真新聞社2024

©少年写真新聞社2024

魚を食べよう

夏休みレツクッキング！給食人気メニューから

●自身魚のトマトソース焼き 4人分●

- 魚(たらやさけなど) 4切れ
白いんげん豆ペースト 60g
豆乳 大さじ2
生クリーム 小さじ1
トマトケチャップ 大さじ2
塩・こしょう 少々
ピザチーズ 35g
あればパセリのみじん切り少々

●カツオのコロコロサラダ 4人分●

- カツオ 70g
醤油・酒・生姜汁 各小さじ1
片栗粉 適量
揚げ油 50g
きゅうり 40g
キャベツやレタス 20g
トマト 20g
酢小さじ3・サラダ油大さじ1
醤油小さじ1・砂糖・塩ひとつまみ

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)までに各学校教頭までご連絡下さい。

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。



©少年写真新聞社2024



イラスト:あらいみこ 食育フォーラム