

令和7年度 7月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

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	主な食品							
		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 火	ごはん にくじやが あじのミソドレ 枝豆 牛乳	豚 さつま揚げ 豚 牛乳	人参 いんげん 赤ビーマン しそ 枝豆 牛乳	玉ねぎ 黄ビーマン 玉ねぎ 砂糖 牛乳	じゃが芋 しらたき 砂糖 牛乳	米 なたね油 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g		
2 水	ツナトースト ポテトとウインナーのチリソース煮 もやしサラダ 牛乳	ツナ ソーセージ 豚 白いんげん豆 牛乳	チーズ 人参 わかめ 牛乳	パセリ 玉ねぎ きゅうり もやし 牛乳	食パン じゃが芋 砂糖 砂糖 牛乳	マヨネーズ なたね油 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.8 g		
3 木	なすの豚肉炒め丼 なすの豚肉炒め 中華風たまごスープ ココアプリン 牛乳	豚 大豆 豚 ベーコン 卵 豆乳 牛乳	大豆 人参 ビーマン わかめ 人参 小松菜 牛乳	人参 なす 玉ねぎ 人松葉 玉ねぎ もやし 牛乳	白菜キムチ 生姜 砂糖 濕粉 澱粉 ココアプリンの素 牛乳	米 なたね油 ごま油 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g		
4 金	キムチごはん ボテト春巻き 茎わかめとツナのサラダ 一口はちみつレモンゼリー 牛乳	豚 おから ツナ 牛乳	人参 グリンピース コーン 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 牛乳	白菜キムチ 生姜 春巻きの皮 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ ゼリー 牛乳	米 麦 砂糖 なたね油 マヨネーズ なたね油 ごま 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g			
7 月	さんしょく 三色そぼろごはん かぼちゃのあんかけ 七夕そうめん汁 七夕三色ゼリー 牛乳	鶏 大豆 錦糸卵 大豆 なると 豆腐 わかれ 牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ おくら 小松菜 牛乳	生姜 生姜 えのき茸 大根 えのき茸 牛乳	米 大麦 砂糖 砂糖 濕粉 そうめん ゼリー 牛乳	なたね油 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g		
8 火	ごはん ガパオライス ビーフンスープ パインケーキ 牛乳	鶏 卵 ベーコン 卵 豆乳ヨーグルト 牛乳	ビーマン 赤ビーマン 人参 小松菜 パインアップル 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ じめじ コーン 長ねぎ ビーフン 濕粉 小麦粉 砂糖 牛乳	砂糖 濕粉 なたね油 ごま油 ビーフン 濕粉 食塩相当量 1.8 g	なたね油 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.1 g		
9 水	ひむぎ 冷や麦 つけ や ふうどうふ たこ焼き風豆腐 おひたし バナナ 牛乳	生揚げ かつお節 青のり 小松菜 人参 牛乳	葉ねぎ 牛乳	ひやむぎ 砂糖 澱粉 なたね油 マヨネーズ 牛乳	ひやむぎ 砂糖 なたね油 マヨネーズ 牛乳	牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.5 g		
10 木	ごはん スタミナ納豆 キムチ鍋風スープ とうもろこし 牛乳	大豆 納豆 豚 生揚げ 牛乳	のり テンゲン菜 牛乳	にら 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 ごぼう 大根 えのき茸 白菜キムチ コーン 牛乳	砂糖 マロニー 砂糖 ごま油 牛乳	ごま油 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g		
11 金	ちゃんめし 豆腐ナゲット かぼちゃとおくらの味噌汁 すいか 牛乳	ハム 豆腐 鶏 生揚げ 牛乳	玉ねぎ おくら かぼちゃ 牛乳	コーン 玉ねぎ えのき茸 すいか 牛乳	米 なたね油 バター なたね油 牛乳	なたね油 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g		
14 月	ごはん さばみそじ 鯖の味噌煮 とうがん汁 きゅうりの土佐和え 牛乳	鶏 生揚げ なると かつお節 牛乳	生姜 小松菜 人参 きゅうり 牛乳	砂糖 濕粉 澱粉 牛乳	米 ごま 牛乳	牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g		
15 火	スペaghetti カレーソース フルーツソーダ 牛乳	豚 大豆 豚 牛乳	チーズ 牛乳 人参	スパゲッティ なたね油 バター 砂糖 サイダー 牛乳	オリーブオイル 牛乳	牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 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。

9月の給食は、2日(火)から始まります。

は、ぶたをしようしています。

☆☆ 7月7日は七夕

たぬきたぬきは、離れ離れになった縁女(縁姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



栄養価の月平均値

エネルギー 579 kcal

たんぱく質 23.7 g

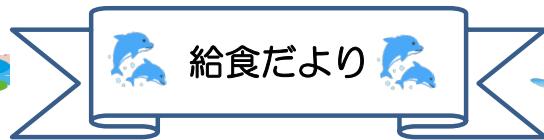
脂質 18.9 g

食塩相当量 2.0 g

今月の目標

あとかづ 「後片付けをきちんとしよう」





熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととて、暑さに負けない体をつくりましょう。

©少年写真新聞社2025

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100~200mLを目安に補給します。

©少年写真新聞社2025

必ず食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



©少年写真新聞社2025

幸小学校の昨年度のアンケート調査では、21時30分までに就寝した児童は、52.6%と約半数の児童が睡眠時間が短い結果

となっています。

年間を通して就寝時間が遅く、睡眠時間が確保できていない児童が多い状況です。

子供の成長に必要なホルモンは、22時~2時の中に分泌されます。それまでに熟睡をしていないと、うまく分泌できないかもしれません。また、脳は寝ている間に、日中で起きたことを整理しているといいます。

寝ている間にも、脳は働き続けるので、朝ごはんで脳に栄養を供給しないと、エネルギー不足となります。夏休み中もしっかり朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

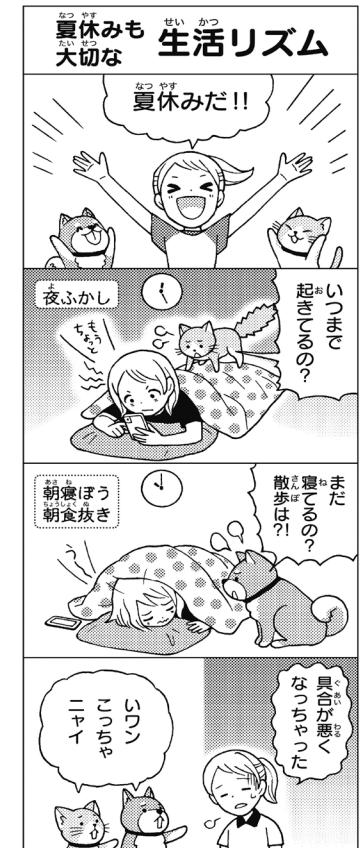
©少年写真新聞社2025

しっかりとう 睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9~12時間、中学生は8~10時間の睡眠が推奨されています。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。



©少年写真新聞社2025



©少年写真新聞社2025

夏休みレツツクッキング！給食メニューから

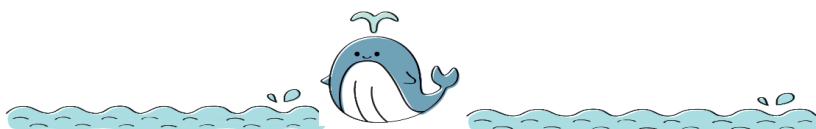
●チリコンカン 4人分●	【作り方】
白いんげん豆(水煮)50g	・いんげん豆は茹でておく。
豚ひき肉 80g	①炒め油でにんにく生姜を炒める。
ナツメグ 少々	②玉ねぎを加えて炒め、全体の塩
炒め油 小さじ1	の3/4を入れて少し茶色になるま
にんにく・生姜 少々	で炒める。
玉ねぎ 230g	③ひき肉を加え、ポロポロになった
じゃがいも 200g	らにんじんを加える。
にんじん 20g	④ブイヨンスープを入れ、沸騰した
トマトピューレ 大さじ1	ら砂糖・醤油・チリパウダー・オ
トマトケチャップ 大さじ2	ルスパイス・パブリカを入れる。
トマト 40g	⑤じゃがいもを入れ、煮えたら他の
パブリカ粉 一つまみ	調味料を加え、いんげん豆を入れ
塩 一つまみ	る。
砂糖 小さじ1/2	
醤油 大さじ1	
中濃ソース 小さじ2	
オールスパイス 少々	
ブイヨンスープ 90g	
チリパウダー 一つまみ	

●ABCスープ 4人分●

ベーコン	10g
チンゲンサイ	20g
キャベツ	110g
にんじん	20g
玉ねぎ	80g
アルファベットマカロニ	20g
ブイヨンスープ	600g
醤油	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々

【作り方】

- ①ベーコン・チンゲンサイ・キャベツは短冊切りにする。
- ②にんじんは、千切り、玉ねぎはスライスに切る。
- ③ベーコンを乾煎りし、スープを加えにんじん・玉ねぎを入れる。
- ④アツを取り、調味料で味をととのえ、キャベツ・マカロニ・チンゲンサイを入れる。



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 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



・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。