



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					米		エネルギー	576	kcal
		肉じゃが	豚 さつま揚げ		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油	たんばく質	28.4	g
		あじのミソドレ	鰯		赤ピーマン しそ	黄ピーマン 玉ねぎ にんにく	砂糖	なたね油	脂質	15.2	g
		えだまめ 枝豆				枝豆			食塩相当量	1.5	g
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳								
2	水	ツナトースト	ツナ	チーズ	パセリ	玉ねぎ	食パン	マヨネーズ	エネルギー	611	kcal
		ポテトとウィンナーのチリソース煮	ソーセージ 豚 白いんげん豆		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ	じゃが芋 砂糖		たんばく質	24.7	g
		もやしサラダ		わかめ	人参	きゅうり もやし	砂糖	なたね油	脂質	30.1	g
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						食塩相当量	2.8	g
3	木	なすの豚肉炒め丼	豚 大豆		人参 ビーマン	なす 玉ねぎ	砂糖 澱粉	なたね油	エネルギー	557	kcal
		ごはん							たんばく質	20.9	g
		中華風たまごスープ	ベーコン 卵	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし	澱粉	ごま油	脂質	15.6	g
		ココアプリン	豆乳				ココアプリンの素		食塩相当量	2.2	g
4	金	キムチごはん	豚		人参	白菜キムチ 生姜	米 麦 砂糖	なたね油 ごま	エネルギー	600	kcal
		ポテト春巻き	おから	チーズ	人参	グリーンピース コーン	春巻きの皮 じゃが芋	なたね油 マヨネーズ	たんばく質	21.2	g
		茎わかめとツナのサラダ	ツナ	茎わかめ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま	脂質	22.0	g
		一口はちみつレモンゼリー		牛乳			ゼリー		食塩相当量	2.2	g
7	月	三色そばろごはん	鶏 大豆 鶏糸卵		小松菜 人参	生姜	米 大麦 砂糖	なたね油	エネルギー	577	kcal
		かぼちゃのあんかけ	大豆		かぼちゃ おくら	生姜	砂糖 澱粉		たんばく質	24.0	g
		七塔そうめん汁	なると 豆腐	わかめ	小松菜	えのき茸 大根	そうめん		脂質	14.9	g
		七塔三色ゼリー		牛乳			ゼリー		食塩相当量	2.1	g
8	火	ごはん					米		エネルギー	605	kcal
		ガパオライス	鶏		ビーマン 赤ビーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ コーン	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんばく質	22.0	g
		ビーフンスープ	卵 ベーコン		人参 小松菜	長ねぎ	ビーフン 澱粉		脂質	16.1	g
		パインケーキ	卵 豆乳ヨーグルト	牛乳		パインアップル	小麦粉 砂糖		食塩相当量	1.8	g
9	水	冷やし麦					ひやむぎ		エネルギー	565	kcal
		つゆ			葉ねぎ		砂糖		たんばく質	22.8	g
		たこ焼き風豆腐	生揚げ かつお節	青のり			澱粉	なたね油 マヨネーズ	脂質	21.3	g
		おひたし			小松菜 人参	もやし			食塩相当量	1.5	g
10	木	バナナ				バナナ					
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳								
		ごはん					米		エネルギー	554	kcal
		スタミナ納豆	大豆 納豆	のり	にら	生姜 にんにく	砂糖	ごま油	たんばく質	25.8	g
11	金	キムチ鍋風スープ	豚 生揚げ		チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 ごぼう 大根 えのき茸 白菜キムチ	マロニー 砂糖	ごま油	脂質	15.1	g
		とうもろこし		牛乳		コーン			食塩相当量	1.6	g
		ぎゅうにゅう 牛乳									
		コーン茶飯	ハム			コーン	米	なたね油 バター	エネルギー	565	kcal
14	月	豆腐ナゲット	豆腐 鶏			玉ねぎ	澱粉	なたね油	たんばく質	22.0	g
		かぼちゃとおくらの味噌汁	生揚げ		おくら かぼちゃ	玉ねぎ えのき茸			脂質	18.8	g
		すいか		牛乳		すいか			食塩相当量	1.9	g
		ぎゅうにゅう 牛乳									
15	火	ごはん					米		エネルギー	537	kcal
		鯖の味噌煮	鯖			生姜	砂糖 澱粉	ごま	たんばく質	26.0	g
		とうがん汁	生揚げ なると		小松菜 人参	冬瓜 長ねぎ しいたけ	澱粉		脂質	18.2	g
		きゅうりの土佐和え	かつお節			きゅうり			食塩相当量	2.0	g
15	火	スパゲティー					スパゲッティ	オリーブオイル	エネルギー	608	kcal
		カレーソース	豚 大豆	チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 マッシュルーム		なたね油 バター	たんばく質	22.4	g
		フルーツソーダ				みかん缶 バイン缶 なし	砂糖 サイダー		脂質	20.0	g
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						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）開始予定です。

は、ぶたをしようしています。

栄養価の月平均値

今月の目標

「後片付けをきちんとしよう」

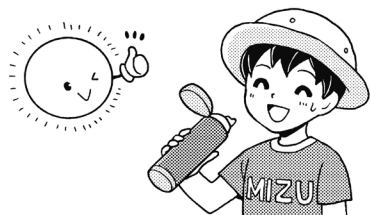
7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）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。

少年写真新聞社

エネルギー	579 kcal
たんばく質	23.7 g
脂質	18.9 g
食塩相当量	2.0 g

## 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って、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

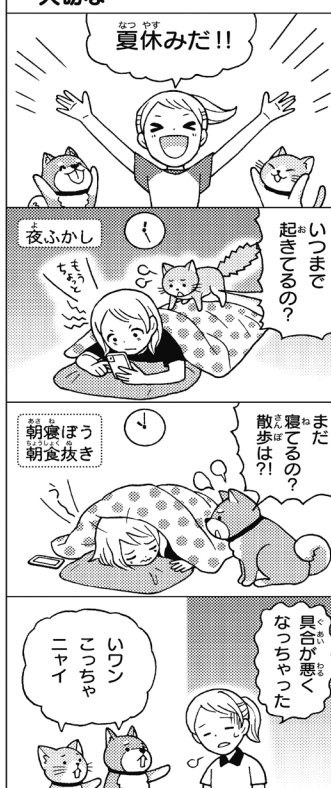
さいわいしょうがっこうさくねんど幸小学校の昨年度のアンケート調査では、21時30分までに就寝した児童は、52.6%と約半数の児童が睡眠時間が短い結果となっています。年間を通して就寝時間が遅く、睡眠時間が確保できていない児童が多い状況です。子供の成長に必要なホルモンは、22時～2時の間に分泌されます。それまでに熟睡をしていないと、うまく分泌できないといわれています。また、脳は寝ている間に、日中で起きたことを整理しているといえます。寝ている間にも、脳は働き続けるので、朝ごはんは脳に栄養補給しないと、エネルギー不足となります。夏休み中もしっかり朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

## しっかりとろう睡眠

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

## 夏休みも生活リズム



©少年写真新聞社2025

## 夏休みレッツクッキング！給食メニューから

●チリコンカン 4人分●  
 白いんげん豆(水煮) 50g  
 豚ひき肉 80g  
 ナツメグ 少々  
 炒め油 小さじ1  
 にんにく・生姜 少々  
 玉ねぎ 230g  
 じゃがいも 200g  
 にんじん 20g  
 トマトピューレ 大さじ1  
 トマトケチャップ 大さじ2  
 トマト 40g  
 パプリカ粉 一つまみ  
 塩 一つまみ  
 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

【作り方】  
 ・いんげん豆は茹でしておく。  
 ①炒め油でにんにく・生姜を炒める。  
 ②玉ねぎを加えて炒め、全体の塩の3/4を入れて少し茶色になるまで炒める。  
 ③ひき肉を加え、ポロポロになったらにんじんを加える。  
 ④ブイヨンスープを入れ、沸騰したら砂糖・醤油・チリパウダー・オールスパイス・パプリカを入れる。  
 ⑤じゃがいもを入れ、煮えたら他の調味料を加え、いんげん豆を入れる。

## ●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アクを取り、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 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。

