

日	曜日	こんだて				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		ゆしよく 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				
3	月	ごはん	米	エネルギー 542 kcal					
		おやこどん	卵 鶏 さば節 焼きのり	砂糖 片栗粉	玉ねぎ みつば	たんぱく質 21.3 g			
		ひじきのマリネ	ひじき ハム	砂糖 油	人参 きゅうり 玉ねぎ	脂質 17.4 g			
		マンゴープリン				食塩相当量 1.7 g			
		牛乳	牛乳						
4	火	セサミトースト	食パン ごま 砂糖 はちみつ マーガリン	エネルギー 547 kcal					
		ラタトゥイユ	ソーセージ 鶏	オリーブオイル 砂糖	玉ねぎ なす スズキーニ セロリートマト 黄ピーマン にんにく	たんぱく質 17.1 g			
		こうちやともものゼリー	寒天	砂糖	白桃 黄桃 シロップ	脂質 25.0 g			
		牛乳	牛乳			食塩相当量 1.8 g			
5	水	たなばたちらし	油揚げ 豚 鶏糸卵	米 砂糖	しいたけ 人参 小松菜	エネルギー 640 kcal			
		アジフライ	あじ	油 パン粉		たんぱく質 25.4 g			
		すましじる	魚めん わかめ 昆布 かつお節		人参	脂質 23.4 g			
		たなばたクレープ				食塩相当量 2.1 g			
		牛乳	牛乳						
6	木	むぎごはん	米 おおむぎ	エネルギー 553 kcal					
		まめバーグ	豚 豆腐 大豆 豆乳	パン粉 砂糖	玉ねぎ	たんぱく質 25.7 g			
		ごまつなのごましようゆ		ごま 砂糖	小松菜 もやし 人参	脂質 17.7 g			
		みそしる	豆腐 味噌 さば節	じゃが芋	ほうれんそう 長ねぎ なめこ	食塩相当量 2.9 g			
		牛乳	牛乳						
7	金	ジュシー	昆布 豚	米 油 しらたき 砂糖	人参 ししいたけ 絹さや	エネルギー 627 kcal			
		ねぎチャンブル	豆腐 豚 卵	ごま油	もやし 長ねぎ 人参	たんぱく質 23.9 g			
		サーターアランダギー	牛乳	なたね油 小麦粉 バター 黒砂糖		脂質 22.9 g			
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g			
10	月	ごはん	米	エネルギー 635 kcal					
		なつとうあえ	納豆 焼きのり ちりめんじゃこ		ほうれん草 たくあん	たんぱく質 28.7 g			
		シシヤモてんぶら	ししやも 青のり	ブレミックス粉 油		脂質 20.4 g			
		にくじゃが	豚 さば節	油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 絹さや	食塩相当量 1.8 g			
		れいとうりんご			りんご				
牛乳	牛乳								
11	火	ごはん	米	エネルギー 592 kcal					
		さかなのサルサソース	たら 大豆	片栗粉 油 オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ トマト 唐辛子	たんぱく質 21.5 g			
		イタリアンサラダ	チーズ	オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ バセリ にんにく	脂質 16.2 g			
		フルーツしらたま		シロップ 砂糖 白玉	みかん バイン 白桃 黄桃	食塩相当量 1.2 g			
牛乳	牛乳								
12	水	むぎごはん	米 おおむぎ	エネルギー 493 kcal					
		ピピンバ	豚 大豆	砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ぜんまい 人参 ほうれん草 大豆 もやし	たんぱく質 23.5 g			
		キムチスープ	豚 豆腐 味噌 煮干し	なたね油 しらたき	キャベツ 人参 葉ねぎ 白菜 キムチ 大豆 もやし えのき草 たら 小松菜	脂質 16.7 g			
		カルピスゼリー	乳酸菌飲料 寒天		バイン	食塩相当量 2.6 g			
		牛乳	牛乳						
13	木	スパゲッティ		スパゲッティ		エネルギー 643 kcal			
		ナスのミートソース	豚 チーズ	なたね油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリートマト マッシュルーム なす	たんぱく質 24.6 g			
		シーザーサラダ	ベーコン チーズ	エッグクラマヨネーズ ごま 砂糖 カルトン	キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり レモン にんにく	脂質 24.8 g			
		オレンジゼリー		クールゼリーの素	オレンジジュース	食塩相当量 1.5 g			
牛乳	牛乳								
14	金	きりぼしだいこんごはん	かつお節 油揚げ 鶏 昆布	米 砂糖	切干大根 人参	エネルギー 549 kcal			
		ぶたにくのマリアソースあえ	豚	油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	生姜 ピーマン	たんぱく質 23.3 g			
		やさいスープ	ベーコン	油	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ バセリ	脂質 17.1 g			
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	食塩相当量 2.7 g			
牛乳	牛乳								
18	火	ごはん	米	エネルギー 577 kcal					
		カレイのたつたあげ	あぶらがれい	片栗粉 油	生姜	たんぱく質 25.8 g			
		とうがんそぼろに	鶏 生揚げ さば節	じゃが芋 砂糖 片栗粉	冬瓜 人参 ししいたけ 竹の子 絹さや	脂質 17.2 g			
シークワーサーゼリー				食塩相当量 1.8 g					
牛乳	牛乳								

日	曜日	こんだて				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		ゆしよく 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				
19	水	むぎごはん	米 おおむぎ	エネルギー 639 kcal					
		なつやさいカレー	豚 チーズ	油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なす トマト スズキーニ	たんぱく質 21.1 g			
		わふうサラダ		なたね油 砂糖	赤ピーマン 黄ピーマン セロリー	脂質 22.1 g			
		いちごのアイス			キャベツ 人参 きゅうり 大根	食塩相当量 1.8 g			
		牛乳	牛乳						



栄養価の月平均値	
エネルギー	584 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	20.0 g
食塩相当量	2.0 g

夏休み中は規則正しい生活をして、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう
9月の給食は4日(月)開始です

おうちで給食！ ～きゅうりとささみの中華和え～

材料(大人4人分)

- ・きゅうり 1本
- ・コーン缶 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・食塩 お好みで
- ・酢 小さじ1/2
- ・ささみ 1～2本
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ① きゅうりはせん切りにし、ささみは茹でてほぐす
- ② コーンと①をボールで和える
- ③ 調味料をボールに加える
- ④ 味付けを調節する

夏でもさっぱりと食べられる和え物です



夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとりまます。</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

©少年写真新聞社2022

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5年 8月3日(木)
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 菅野小学校 栄養教諭 梅村順子
「魅力ある給食づくりをめざして～食材の製造工程・衛生管理・アレルギー対応等について見直し、情報提供を行う～」
・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 荻原明子
・講演 「近藤醸造における醤油醸造について」
講師 近藤醸造株式会社(キッコーゴ) 代表取締役 近藤 寛氏
・講演 「食用油の基礎知識と安全性について」
講師 日清オイリオグループ株式会社
東京支店営業第3課 主務 志磨 保則氏

申し込み 参加希望の方は各学校教頭までご連絡下さい。

