



日 曜	献 立 名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄 養 価	
		主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	813
	若鶏の味噌煮	若鶏 うすら卵 生揚げ 鯖節		にんじん さやいんげん	生姜 玉ねぎ だけのこと	じゃがいも こんにゃく 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	32.1
	シシャモ一味焼き		シシャモ 青のり			砂糖		脂質 (g)	22.4
	浅漬け			しそ葉 にんじん	キャベツ きゅうり 生姜			食塩相当量 (g)	2.7
	メロン 牛乳		牛乳		メロン				
2 火	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	840
	ジャージャー麺の具	豚肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ かつおのし 干し椎茸	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	35.0
	たこ焼き揚げ	タコ 鰹節 豆腐	牛乳 青のり		生姜	小麦粉 ホットケーキミックス	菜種油 マヨネーズ	脂質 (g)	26.8
	アスパラといんげんのソテー	ベーコン		さやいんげん にんじん	グリーンアスパラガス とうもろこし しめじ			食塩相当量 (g)	3.8
	バナナ 牛乳		牛乳		バナナ		バター		
3 水	枝豆ごはん				枝豆	米		エネルギー (kcal)	833
	鯖のカレー焼き	鯖			玉ねぎ にんにく 生姜			蛋白質 (g)	37.8
	ピリ辛豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 鯖節	だし昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	じゃがいも	菜種油	脂質 (g)	25.0
	おひたし	油揚げ		小松菜	もやし			食塩相当量 (g)	3.8
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				
4 木	ピザトースト	ハム	チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パン	菜種油	エネルギー (kcal)	750
	かぼちゃポタージュ		生クリーム	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	バター	蛋白質 (g)	24.5
	森のきのこサラダ				キャベツ きゅうり 貝類 玉ねぎ しめじ にんにく		菜種油	脂質 (g)	25.5
	ひとくちグレープゼリー					ぶどうゼリー		食塩相当量 (g)	3.2
	牛乳		牛乳						
5 金	ちらし寿司	油揚げ 錦糸卵	だし昆布	にんじん さやいんげん	干びょう 干し椎茸	米 砂糖		エネルギー (kcal)	869
	照り焼きチキン	鶏肉				砂糖		蛋白質 (g)	34.8
	七塔すまし汁	なると 豆腐 鰹節	わかめ だし昆布	オクラ	えのき 大根	そうめん		脂質 (g)	21.3
	カリカリポテトチーズ		チーズ			さつまいも	菜種油	食塩相当量 (g)	3.6
	ジョア (ピーチ)		ジョア						
8 月	ターメリックライス					米	バター	エネルギー (kcal)	954
	ドライカレー	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 かつお マッシュルーム		菜種油	蛋白質 (g)	32.1
	フレンチサラダ			トマト	きゅうり キャベツ レモン 玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	脂質 (g)	33.2
	チーズタルト	卵	クリームチーズ 生クリーム		レモン	タルトカップ 砂糖 小麦粉		食塩相当量 (g)	2.1
	牛乳		牛乳						
9 火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	769
	鯉のゴマソースがけ	鯉			生姜	砂糖 澱粉	ごま	蛋白質 (g)	37.1
	なすの豚肉炒め	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ	砂糖 澱粉	菜種油	脂質 (g)	15.6
	中華風コーンスープ	卵 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし 玉ねぎ もやし はなひらだけ	澱粉	ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
	冷凍みかん 牛乳		牛乳		冷凍みかん				
10 水	ガーリックトースト	豚肉 いんげん豆 ベーコン		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	パン	バター	エネルギー (kcal)	884
	チリコンカン				にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	28.6
	ワカメサラダ	竹輪	わかめ		きゅうり 大根 とうもろこし 玉ねぎ	砂糖	ごま油	脂質 (g)	28.9
	元気ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 (g)	3.6
	牛乳		牛乳						
11 木	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	913
	鰯のオイスターソースフライ	鰯			にんにく 生姜 ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	34.0
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ 鯖節		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	菜種油	脂質 (g)	22.4
	ごま酢和え		わかめ		もやし	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	3.3
	パイナップル 牛乳		牛乳		パイナップル				
12 金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	812
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			生姜 にんにく りんご ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	39.9
	キムチチゲ	豚肉 豆腐 鯖節		にんじん いら	にんにく 玉ねぎ 白菜 キャベツ えのき ねぎ もやし	砂糖	ごま ごま油	脂質 (g)	19.1
	納豆和え	納豆	海苔	ほうれん草 小松菜		砂糖		食塩相当量 (g)	2.7
	とうもろこし 牛乳		牛乳		とうもろこし				
15 月	海 の 日								
16 火	コーン茶飯	ハム			とうもろこし	米	バター	エネルギー (kcal)	790
	イカのかりん揚げ	イカ			生姜 にんにく 玉ねぎ ゆめぎ	小麦粉 澱粉	菜種油	蛋白質 (g)	28.1
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま	脂質 (g)	19.5
	冬瓜汁	豆腐 油揚げ 鯖節		にんじん 小松菜	冬瓜 ねぎ 干し椎茸	さといも 澱粉		食塩相当量 (g)	3.0
	小玉すいか 牛乳		牛乳		小玉すいか				
17 水	和風きのこスパゲティー	ベーコン ウインナー	海苔	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ えのき エリンギ しじたけ	スパゲティー	オリーブ油	エネルギー (kcal)	860
	ミートパイ	豚肉 大豆 卵			にんにく 生姜 玉ねぎ	パイシート 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	28.0
	コールスロー				キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	菜種油	脂質 (g)	37.7
	カルピスポンチ		カルピス		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 メロン	ナタデココ		食塩相当量 (g)	2.8
	牛乳		牛乳						
18 木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	893
	ボークカレー	豚肉	チーズ	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	23.9
	ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	25.6
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	1.7
	セレクトデザート (もちクリームorシューアイス)					もちクリーム シューアイス			

七塔献立

給食もりもり週間
もりもり食べて元気もりもり!

宮久保小の3年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます!

◎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月は、3日(火)より給食開始予定です。

今月の目標
「水分をしっかりととり、暑さに負けない体をつくろう」



栄養量の基準値		7月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	845
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	32.0
脂質 (g)	25	脂質 (g)	24.8
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	3.0

給食前は、しっかり手洗いを



給食だより



これから、長い夏休みを迎えます。部活動の大会や勉強に忙しい中学生だからこそ、朝からしっかりと朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べる事で、眠っていた体や脳が目覚め、熱中症予防にもなります。

©少年学苑新聞社2019 給食ニュースNo.1770 付録 2019年7月8日発行 [イラストボス太二 中学校版]

夏の水分補給に注意

清涼飲料に含まれる糖分

暑い夏は、冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料を飲む機会が多くなります。清涼飲料には多くの糖分が含まれていて、飲むことが習慣になると、むし歯や肥満、糖尿病などの生活習慣病を招くこととなります。

身近な飲み物にはスティックシュガー(3g) 何本分の糖分が含まれているのでしょうか?

オレンジジュース 500mL 約18本分(約53g)	乳酸菌飲料 500mL 約18本分(約55g)	コーラ 500mL 約19本分(約56g)	スポーツドリンク 500mL 約10本分(約31g)

甘い飲み物を飲み続けていると……

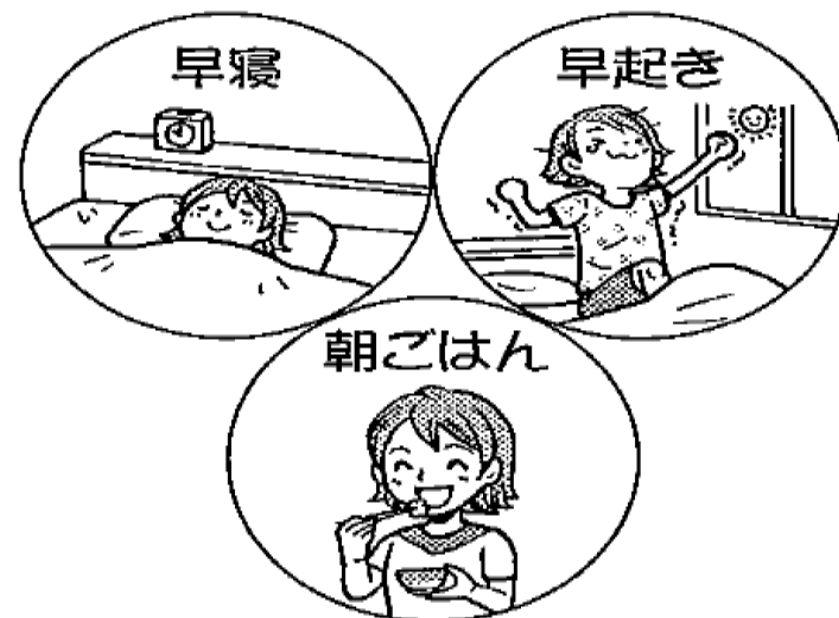
むし歯になりやすくなり、カロリーのとりすぎで肥満にもなりやすいので気を付けましょう。

糖分をとりすぎないために、ふだんの水分補給は水や麦茶などにしましょう。

清涼飲料は飲みすぎないでね

給食ニュースより

夏休み 規則正しい生活をしましょう



夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

水分補給のポイント



健学社より

夏バテ予防給食レシピ

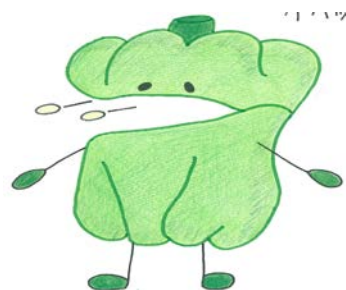
「鯛のさんが焼き 4人分」

鯛すり身	145g
鶏胸ひき肉	145g
赤みそ	大さじ2杯
卵	1/2個
生姜	5g
酒	小さじ2杯
醤油・砂糖	各大さじ1杯
みりん	小さじ2杯
ねぎ	85g
生パン粉	35g

- ①生姜はおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ②材料をあわせ、よく練り小判型にする。
- ③フライパンで中までしっかりと焼く。

◎6月に使用した食材の産地は次のとおりです。

米・・・千葉県	牛乳・・・千葉県	豚肉・・・千葉県	鶏肉・・・宮崎県
玉ねぎ・・・茨城県	小松菜・・・東京都	キャベツ・・・千葉県	
トマト・・・市川市	ねぎ・・・茨城県	生姜・・・高知県	
さやいんげん・・・千葉県	ごぼう・・・青森県	メロン・・・千葉県	
じゃがいも・・・長崎県	千葉県	パイナップル・・・沖縄県	
さつまいも・・・千葉県	ぎゅうり・・・埼玉県	にんじん・・・千葉県	



給食もりもり週間実施します!

～給食をもりもり食べて元気もりもりになろう!～
7月8日(月)～12日(金)

蒸し暑くて誰もが食欲が落ちるとき。給食委員会が、食欲のないあなたを応援します。いよいよ総合体育大会も開催されます。しっかり食べて元気なからだをつくり、練習成果を発揮しよう!

いちかわ学校給食展

(市川市学校給食会・市川市教育委員会保健体育課主催)

2019年 8月1日(木) 10:30～13:00

場所: 市川市生涯学習センター(メディアパークいちかわ) 2F グリーンスタジオ

内容

- 〇行事食や給本給食の展示・レシピの配布
- 〇“さわって あてよう! たべものクイズ”
- 〇給食で使う大きな釜の模型、ハラの実物大展示
- 〇講演会「Calbeeスナックスクール～おやつのおいしさを学ぼう～」

11:00～12:00/無料/200名(先着順)

学校給食を知るきっかけに、是非ご参加ください

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

日時	令和元年8月6日(火) 受付13:00～開始13:15～
場所	市川教育会館 3階 多目的ホール
内容	提案主題 「魅力ある給食をめざして～安全・安心な魅力あるおいしい給食づくりのための研究活動報告～」
提案者	献立研究班 富美浜小学校 学校栄養職員 加藤信江
助言者	市川市教育委員会 保健体育課 主幹 舛川 真
講演	「豆をおいしく食べよう」
講師	「タマゴを正しく理解して、美味しく安全に食べよう」 キュービー株式会社東京支社東京営業所 フードサービス営業課 管理栄養士 馬淵 珠美
お申し込み	参加希望の方は、稲荷木小学校 栄養教諭 梅村までお電話ください。稲荷木小学校 TEL376-5961