

日	曜日	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	火	たこめし	たこ				米 押麦		エネルギー (kcal)	712
		あじのガーリックフライ	あじ			しょうが にんにく		油	蛋白質 (g)	29.4
		じゃがいもの汁	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根	じゃがいも		脂質 (g)	19.7
		青梅ゼリー				梅	砂糖		食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
2	水	カレーミートサンドパン	レバーそぼろ 豚肉 大豆	チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	コッパン 砂糖	油	エネルギー (kcal)	761
		ポトフスープ	豚肉ベーコン		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ かぶ	じゃが芋	油	蛋白質 (g)	33.9
		ヨーグルト		ヨーグルト					脂質 (g)	28.1
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.0
3	木	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	714
		ねぎ塩豚丼（具）	豚肉		にんじん	長ねぎ もやし キャベツ にんにく しも	でんぶん	油 ごま油 ごま	蛋白質 (g)	32.7
		なめこの汁	生揚げ みそ		小松菜	なめこ 大根 長ねぎ			脂質 (g)	22.2
		すいか				すいか			食塩相当量 (g)	1.9
		牛乳		牛乳						
4	金	ひつまぶし風ごはん	うなぎ 穴子 錦糸卵		にんじん さやいんげん	たけのこ	米 砂糖		エネルギー (kcal)	711
		豚肉と生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ えのき しめじ	じゃが芋 こんにゃく	油	蛋白質 (g)	29.6
		ラムネゼリー					ラムネゼリー		脂質 (g)	21.7
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.1
7	月	菜めしじゃこごはん		ちりめんじゃこ		菜めしの素	米 押麦		エネルギー (kcal)	753
		ほっけのから揚げ	ほっけ			しょうが にんにく	でんぶん	油	蛋白質 (g)	32.8
		天の川汁	鶏肉 かまぼこ なると 豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	えのき 大根			脂質 (g)	21.6
		七夕ゼリー				みかん 黄桃 バイン 甘夏 ナタデココ			食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳						
8	火	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	771
		焼きししゃも		ししゃも					蛋白質 (g)	34.4
		生揚げの肉みそ煮	豚肉 みそ 生揚げ		にんじん 絹さや	しょうが 玉ねぎ たけのこ ししいたけ	砂糖 じゃが芋	油	脂質 (g)	24.1
		冷凍パイ				パイナップル			食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
9	水	中華麺					冷やしラーメン		エネルギー (kcal)	702
		ジャージャー麺（具）	豚肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし たけのこ ししいたけ	砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	蛋白質 (g)	30.5
		フルーツ白玉				みかん 黄桃 バイン りんご	白玉		脂質 (g)	20.6
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.0
10	木	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	842
		納豆和え	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし 長ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	31.5
		肉じゃが	豚肉さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらだき 砂糖	油	脂質 (g)	23.1
		ぐりとぐらのカステラ	卵	牛乳		レモン	小麦粉 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	1.9
		牛乳		牛乳						
11	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	840
		夏野菜カレー	鶏肉	チーズ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく しょうが スッキーニ	じゃが芋	油	蛋白質 (g)	27.1
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	油	脂質 (g)	26.5
		セレクトデザート （チョコクレープorシークワサータルト）					フレンスクレープ（チョコ） お米deシークワサータルト		食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						

◎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。

◎6月に使用した主な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 小松菜・・・茨城県 ごぼう・・・青森県
キャベツ・・・茨城県 にんじん・・・千葉県 じゃが芋・・・長崎県 玉ねぎ・・・兵庫県 きゅうり・・・千葉県
にんにく・・・青森県 しょうが・・・高知県 ねぎ・・・茨城県 もやし・・・千葉県 大根・・・千葉県

<給食室における熱中症0（ゼロ）週間の取組みについて>

特に高温多湿になる夏休み前後の2週間程度（7月～9月中旬）を「熱中症0週間」とします。

市川市立学校全校において、子ども達の安心安全な給食提供のために、調理従事者の健康と安全を考え、献立内容や使用食器の枚数に配慮した給食とさせていただきます。
ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

（市川市教育委員会 保健体育課）

給食前は、
しっかり手洗い

2学期の給食は、9月2日からスタートです！

7月の最終週の給食当番さんは、エプロンと三角巾を洗濯して、7月18日（金）までに忘れずに持って来てください。

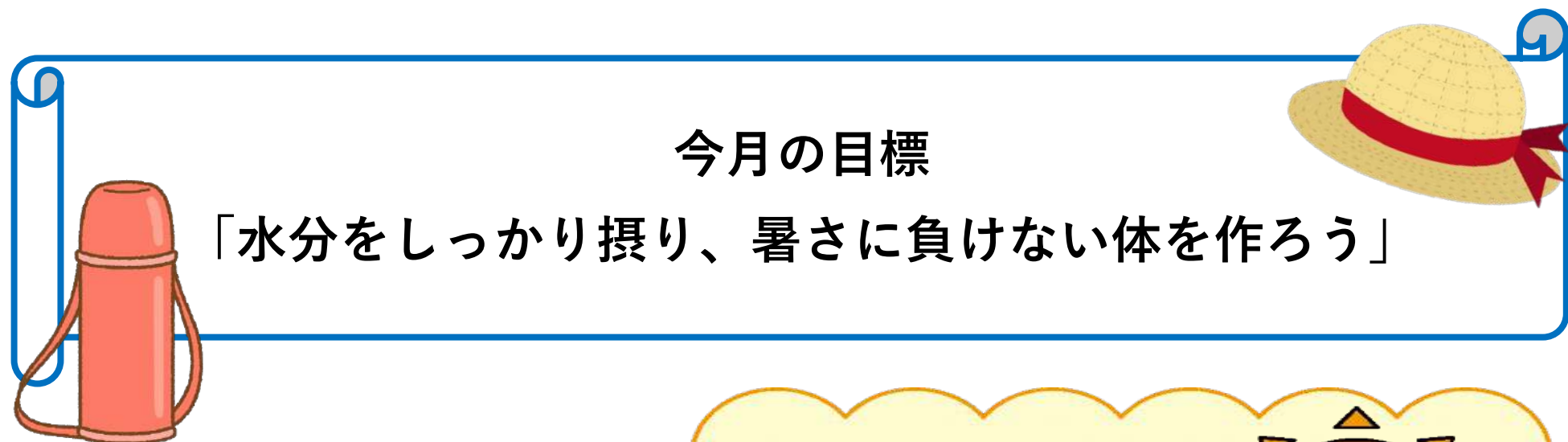
ご協力、よろしくお願いします。

下中HPにて、給食の写真を掲載しています！

ぜひご覧ください♪



給食だより 7月号



今月の目標

「水分をしっかり摂り、暑さに負けない体を作ろう」

もうすぐ、夏休みですね！

1カ月以上あるので、普段なかなかできないことにチャレンジしてみましょう！

料理をしてみたり、ちょっと凝ったデザート作りも楽しく、おうちの人にも喜ばれると思いますよ★

また、夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。

特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。

1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、

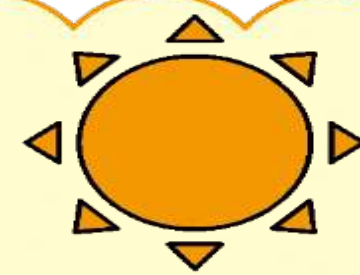
休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

また、外に出る際は帽子や日傘、水筒を持って熱中症にならないように気をつけましょう。

熱中症に

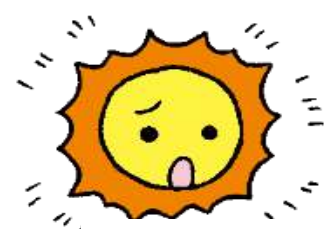
ならないために...

こまめに水分補給を



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎでしまいがちです。

冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう！

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。

また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう!!



避けてほしい7つのこ食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

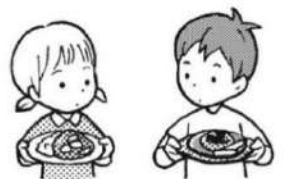
孤食

ひとりで食べる



個食

それぞれ違うものを食べる



子食

子どもだけで食べる



固食

同じものばかり食べる



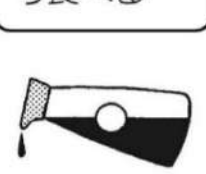
小食

必要以上に食事の量を減らす



濃食

濃い味つけのものばかり食べる



粉食

小麦粉でつくられたものばかり食べる



©少年写真新聞社2022

『こ食』は肥満や生活習慣病であったり、好き嫌いを増やす原因につながります。

食卓は家族のコミュニケーションの場としてもとても大切です。

ぜひ、家族そろって食べる「共食（きょうしょく）」の場を多く作ってほしいです。

保護者の皆様もお忙しい中ですが、お子様の食生活に目を向けていただき、心と体の健康を守っていただければ幸いです。



夏のお弁当の注意点！

- 材料は加熱する
- 酸味（酢・梅干し）を利用する
- 野菜は水分をしぼる
- 冷ましてから詰める
- 保管する温度、湿度をチェック（保冷剤を利用、風通しの良い所を）



部活動の大会や友達との外出などで、お弁当を持っていくこともあるかと思いますが、夏のお弁当は注意が必要です！！

安心・安全に食べるためのポイント抑えて、食中毒を防ぎましょう。

楽しい夏休みを！

新学期に元気な姿で会いましょう(^▽^)/

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
- 場所 市川市役所第2庁舎 4階会議室
- 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。