


7月給食予定献立

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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		あじのガーリックフライ	あじ			しょうが にんにく		油		
		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			
		青梅ゼリー				梅	砂糖			
		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	コッペパン 砂糖	油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		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		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		牛乳		牛乳						
3 木		麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		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 レモン	でんぶん	油 ごま油 ごま		
		なめこの汁	生揚げ みそ		小松菜	なめこ 大根 長ねぎ				
		すいか				すいか				
		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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		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		
		ラムネゼリー					ラムネゼリー			
		牛乳		牛乳						
7 月		菜めしじゅごはん		ちりめんじゅご		菜めしの素	米 押麦		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ほっけのから揚げ	ほっけ			しょうが にんにく	でんぶん	油		
		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 みかん 黄桃 バイン 甘夏 ナタデココ				
		七夕ゼリー								
		牛乳		牛乳						
8 火		麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		焼きししゃも		ししゃも						
		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 しいたけ	砂糖 じゃが芋	油		
		冷凍パイン				パイナップル				
		牛乳		牛乳						
9 水		中華麺					冷やしラーメン		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		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 だけのこ しいたけ	砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま		
		フルーツ白玉				みかん 黄桃 バイン りんご	白玉			
		牛乳		牛乳						
10 木		麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		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			
		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 しらたき 砂糖	油		
		ぐりとぐらのカステラ	卵	牛乳		レモン	小麦粉 砂糖	バター		
		牛乳		牛乳						
11 金		ごはん					米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		夏野菜カレー	鶏肉	チーズ	にんじん かほちゃ	玉ねぎ なす にんにく しょうが ズッキニ	じゃが芋	油		
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	油		
		セレクトデザート (チョコクレープorシークワーサータルト)					フレンスクレープ (チョコ) お米deシークワーサータルト			
		牛乳		牛乳						

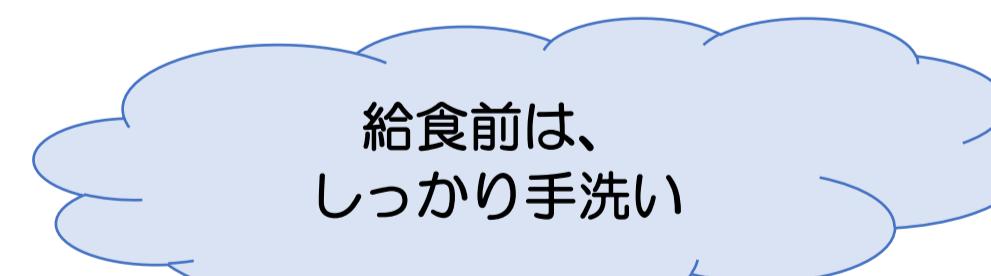
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎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



給食前は、
しっかり手洗い

7月平均値

エネルギー (kcal)	756
蛋白質 (g)	31.3
脂質 (g)	23.1
食塩相当量 (g)	2.5

<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ひいたします。

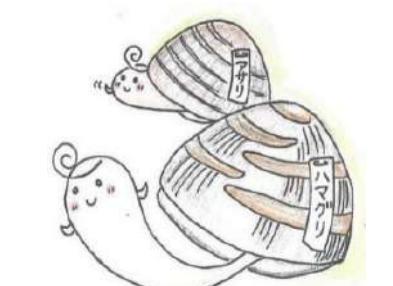
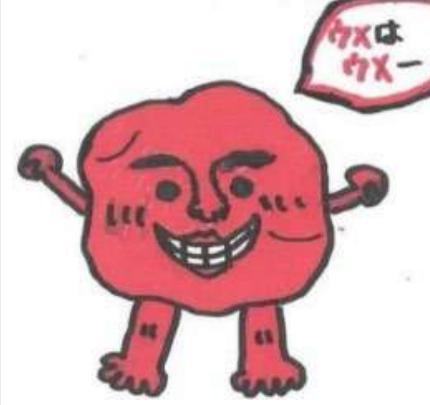
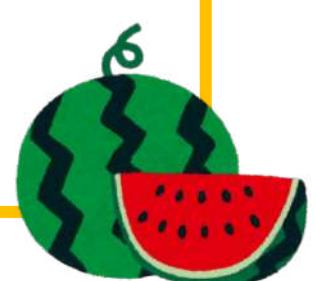
(市川市教育委員会 保健体育課)

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。

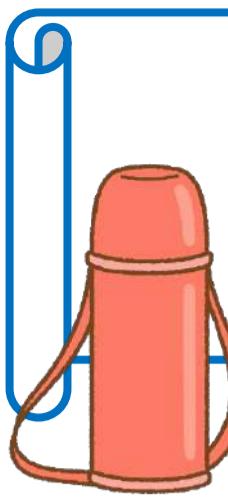
下中HPにて、給食の写真を掲載しています！

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ヶ月以上あるので、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、食欲不振になつたりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。

冷たくて甘いものをとりすぎると、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ったりして、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
しっかり体力をつけて、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、旬の時季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
濃い味づ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

粗食

小食

濃食

粉食

©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
- 野菜は水分をじぶる
- 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、風通りの良い所を）



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。

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。



楽しい夏休みを！

新学期に元気な姿で会いましょう(^▽^)/