

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	エネルギー 570 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂肪 18.5 g	食塩相当量 1.8 g	こんだて		体の調子を整えるもの	エネルギー 564 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂肪 18.5 g	食塩相当量 1.9 g			
		おかず(主菜) おかず(副菜)	デザート 牛乳						こめ	ホキ								
1 火	ごはん	ごめ	エッグケアマヨネーズ	うめ	エネルギー 570 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂肪 18.5 g	食塩相当量 1.8 g	ふりかけは大きな釜で「かつおぶし」を炒って作ります☆	ごはん	ホキ	ごめ	エネルギー 564 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂肪 18.5 g	食塩相当量 1.9 g		
	ほっけのうめマヨネーズやき	ほっけ	ホウロウ	さとう						ホキ	てんぶんこめこなたねあぶら							
	てづくりぶりかけ	かづらぶし	さとう	さとう						ツバキ	こまつなきゅべつにんじん							
	さつまじる	とりうふ みそけずりぶしこんぶ	なたねあぶら さつまいも	にんじん たいこん ながねぎ こまつな						ぶたとうふ	ながいも はるさめ ごまあぶら	しょうが ながねぎ はくさい にんじん						
	ひどくちマンゴーゼリー									ぎゅうにゅう								
2 水	ごはん	ごめ	エッグケアマヨネーズ	うめ	エネルギー 584 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂肪 15.6 g	食塩相当量 2.2 g	信萬小の親子丼の卵はなんと700個!!	ごはん	ホキ	ごめ	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂肪 21.1 g	食塩相当量 2.1 g		
	おやこどん(ぐ)	とりたまご けずりこしこんぶ	さとう てんぶん	たまねぎ エリンギ みつば						ホタテ	なたねあぶら ごめこ	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマトピューレ						
	はんべんすまじる	けずりぶしこんぶ はんべんとうふ		にんじん こまつな たいこん						ソフトサラミ	なたねあぶら オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり にんじん こねぎ						
	ものゼリー	クルゼリーのもと		ももかん もじゅース						みかん	こめこく バター さとう	みかん						
	牛乳	ぎゅうにゅう								牛乳	ぎゅうにゅう							
3 木	ごはん	ごめ	エッグケアマヨネーズ	うめ	エネルギー 573 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂肪 19.5 g	食塩相当量 1.6 g	ハンバーグと野菜をのせた	ピツツアボウやのピザトースト	ウインナー ベーコン チーズ	しょくパン マーガリン なたねあぶら	たまねぎ コーン マッシュルーム	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂肪 31.0 g	食塩相当量 2.7 g	
	ロコモコ	ぶたとうふ	パンこながいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	たまねぎ キャベツ きゅうり コン リンゴ					ボトル	ぶた ベーコン こんぶ	なたねあぶら じやがいも	たまねぎ キャベツ いんじん こねぎ セロリーベジ						
	ABCスープ	ウインナー	マカロニ						ガリガリくん(ソーダ)	ガリガリくん								
	オレンジ			オレンジ					牛乳	ぎゅうにゅう								
	牛乳	ぎゅうにゅう																
4 金	2しきあげパン(きなこ・ココア)	きなこ	コッペパン なたねあぶら さとう		エネルギー 579 kcal	たんぱく質 16.2 g	脂肪 24.8 g	食塩相当量 1.8 g	あげパンは2しおりの味をたのめます♪	ごはん	さばのみそ	さばみそ こんぶ	さとう	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂肪 20.1 g	食塩相当量 2.7 g	
	ツナサラダ	ツナ きくわかめ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ りんご					なつとうかあちゃんのなつとうあえ	さばのみそ	なつとうのり	なつとうのり	ほうれんそうにんじん もやしたくあん					
	コンボタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	なたねあぶら じやがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン バセリ					どんじる	ぶたとうふ けずりぶしこんぶ あぶらあげ みそ	なたねあぶら じやがいも こんにゃく	すいか	ほうれんそうにんじん ながねぎ こまつな					
	ジョアマスカット	ジニア							すいか	牛乳	ぎゅうにゅう							
7 月	ひやむぎ	けずりぶしこんぶ かまぼこ	そうめん ひやむぎ さとう	こねぎ	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂肪 15.7 g	食塩相当量 2.4 g	たなばたメニューパン	ごはん	ぶたのくのシンギスカンいため	ぶた みやこ	ひたねあぶら さとう	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂肪 17.6 g	食塩相当量 1.7 g	
	てんぶら(もみじ・かほちや)	ちくわ	てんぶら こまなたねあぶら	にじん かほちや					はるさめスープ	どりとうふ	はるさめ ごまあぶら	はくさい	にんじん トウモロウ たけのこ					
	フルーツしらたま		しらたま さとう	みかんかん ようなし ももかん レモン					フルーツのヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	ほちみつ	みかんかん りんご ももかん パチナ	みかんかん みかん みかん					
	牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ぎゅうにゅう								
8 火	わかめごはん	わかめごはんのもと	ごめ	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂肪 18.7 g	食塩相当量 2.3 g	繪本から作ったメニュー♪	ごはん	ドライカレー	ぶた だいす	なたねあぶら	にんじん たまねぎ セロリーマッシュルーム ほうれんそ	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂肪 16.5 g	食塩相当量 2.2 g	
	ビーマンのにくつめだったもの	ぶたたまご	パンこ	ビーマン たまねぎ りんご				はたらきもののビーマンのにくづめさん。	マカロニスープ	ウインナー	アカロニ	こまつな はくさい たまねぎ にんじん						
	ジャマンボテト	ベーコン	じいがいも オリーブオイル	たまねぎ はねぎ					ぶどうゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう	ぶどう ジュース ナクデコ	おうちのしごと					
	ジュリアンスープ	ぶた ベーコン		たまねぎ キャベツ にんじん バセリ														
	ひどくいちごミルクプリン																	
9 水	わかめごはん	わかめごはんのもと	ごめ	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂肪 18.7 g	食塩相当量 2.3 g	はたらきもののビーマンのにくづめさん。	ごはん	ドライカレー	ぶた だいす	なたねあぶら	にんじん たまねぎ セロリーマッシュルーム ほうれんそ	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂肪 16.5 g	食塩相当量 2.2 g	
	さんしょくそぼろ(ぐ)	とりだいたまご	なたねあぶら さとう	えだまめ					マカロニスープ	ウインナー	アカロニ	こまつな はくさい たまねぎ にんじん						
	みぞ汁(たいこん・わかめ)	あぶらあげ わかめ みそ けずりぶしこんぶ	だいこん にんじん たまねぎ	やきふ バター さとう					ぶどうゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう	ぶどう ジュース ナクデコ	おうちのしごと					
	おふのラスク																	
	牛乳	ぎゅうにゅう																

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。

やすみの日 も牛乳を 飲もう!



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は「吸収率が高い」という研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に効果的です。

給食では残菜の多い牛乳ですが、将来の骨粗しょう症の予防のためにも、休日に工夫して取り入れてみてください。



なつやす み

おてつだいしよう! おうちのしごと



かぞくのために しょくじをつくる

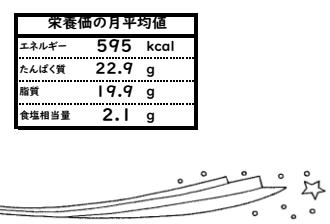


しょくじのかたづけ をする



ごみだしをする

おうちのしごとには、しょくじをつくったり、せんたくをしたり、そうじをしたりするなど、さまざまなものがあります。かぞくのために、なつやすみは、おうちのなかでできることをさがしてみましょう。



7月7日は七夕(たなばた)

たなばたは彦星(ひこぼし)と織姫(おりひめ)の2人が年に一回だけ7月7日の夜、天の川をわたって会うことをゆるされたという中国のお話が始まりといわれています。この日はねがいごとを書いた短冊(たんざく)などを笹(ささ)にかざったり、そうめんを食べたりします。



栄養価の月平均値			
エネルギー	595 kcal	たんぱく質	22.9 g
脂肪	19.9 g	食塩相当量	2.1 g