

7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

日	曜 日	こんだて		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		
		いゆしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)					
1	火	デザート 牛乳					エネルギー 570 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 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						
		ほっけのうめマヨネーズやき		ほっけ	たんぱく	エッグケアマヨネーズ		
		てづくりふりかけ		かつおぶし	さとう	ごま		
		さつまじる		とりとうふ みそ けずりぶし こんぶ		なたねあぶら さつまいも		
2	水	ひとくちマンガゼリー					エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g	信篤小の親子丼の卵はなんと700個分!! ふわふわに作ります。
		牛乳		ぎゅうにゅう				
		ごはん						
		おやこどん(ぐ)		とり たまご けずりぶし こんぶ	さとう てんぷん	たまねぎ エリンギ みつば		
		はんぺんすましじる		けずりぶし こんぶ はんぺん とうふ		クールゼリーのもと		
3	木	もものゼリー					エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g	ハンバーグと野菜をのせたハワイの料理 ロコモコ☆ソースに工夫があります。
		牛乳		ぎゅうにゅう				
		ごはん						
		ロコモコ		ぶた とうふ		たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモンりんご		
		ABCスープ		ワインナー		ごまつな はくさい たまねぎ にんじん		
4	金	オレンジ				オレンジ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.8 g	あげパンは2しゅるいの味をたのしめます♪ どっちが好きかな?
		牛乳		ぎゅうにゅう				
		2しよあげパン(きなこ・ココア)		きなこ	ココアパウダー	なたねあぶら さとう		
		ツナサラダ		ツナ くらわがめ		きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ りんご		
		コーンポタージュ		ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム		なたねあぶら じゃがいも バター こむぎこ		
7	月	ジョアマスカット		ジョア		たまねぎ にんじん コーン パセリ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g	たなばたメニュー☆ もみじは色づいた「ちくわ」の天ぷらです。
		ひやおぎ		けずりぶし こんぶ かまぼこ	そうめん・ひやおぎ さとう	こねぎ		
		てんぷら(もみじ・かぼちゃ)		ちくわ		てんぷら ごま なたねあぶら		
		フルーツしらたま				しらたま さとう		
		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	こめ		エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g	絵本から作ったメニュー☆ はたらきもののビーマンのにくづめさん。
		ビーマンのにくづめだったもの		ぶた たまご		ビーマン たまねぎ りんご		
		ジャーマンポテト		ベーコン		じゃがいも オリーブオイル		
		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 パセリ		
		ひとくちいちごミルクプリン						
9	水	牛乳		ぎゅうにゅう			エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.7 g	おふのラスクは人気メニュー☆ そばろのくかし味はコチュジャンです。
		ごはん						
		さんしょくそばろ(ぐ)		とり だいず たまご		えだまめ		
		みそ汁(だいこん・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		
		おふのラスク				やきふ バター さとう		

日	曜 日	こんだて		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		
		いゆしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)					
10	木	デザート 牛乳					エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g	「さらさあげ」はインドの布の色からきたカレー粉を使った料理です☆
		ごはん						
		ホキのさらさあげ		ホキ	てんぷん こめ なたねあぶら			
		ごまつなとツチのあえもの		ツチ かつおぶし	さとう	ごまつな キャベツ にんじん		
		にくだんごスープ		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		
11	金	ハヤシライス					エネルギー 659 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g	ハヤシライスのかくじ味は有名シェフから教わった「お好みソース」です♪
		サラミのサラダ		ぶた	なたねあぶら こめ こ	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマトビュール		
		みかんケーキ		たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ バター さとう	みかんかん		
		牛乳		ぎゅうにゅう				
		ピッツアほうやのピザトースト		ワインナー ベーコン チーズ	しょうパン 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		
14	月	ポドフ		ぶた ベーコン こんぶ		なたねあぶら じゃがいも	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.7 g	「ピッツアほうや」は外国の絵本☆かわいいピートくんのお話です。
		ガリガリくん(ソーダ)				ガリガリくん		
		牛乳		ぎゅうにゅう				
		ごはん						
		さばのみそに		さば みそ こんぶ	さとう	しょうが ながねぎ		
15	火	なっとうかあちゃんのなっとうあえ		なっとう のり			エネルギー 632 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.7 g	大きな釜に昆布をしきつめて90枚のさばを煮ます♪
		とんじる		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 じゃがいも こんにやく	ほうれんそう にんじん もやし たくあん		
		すいか				だいこん にんじん ながねぎ ごまつな		
		牛乳		ぎゅうにゅう		すいか		
		ごはん						
16	水	ぶたにくのジンギスカンいため		ぶた みそ	こめ		エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g	北海道の料理「ジンギスカン」をアレンジ☆ ごはんに合う味です。
		はるさめスープ		とり とうふ	なたねあぶら さとう	りんご たまねぎ にんじん ビーマン もやし		
		フルーツのヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん トウモロコши たけのこ		
		牛乳		ぎゅうにゅう		みかんかん りんご ももかん パクチ		
		ごはん						
17	木	ドライカレー		ぶた だいず	こめ		エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	ドライカレーは日本で生まれた料理♪水分の少ないカレーのことです。
		マカロニスープ		ワインナー	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 ほうれんそう		
		ぶどうゼリー			マカロニ	ごまつな はくさい たまねぎ にんじん		
		牛乳		ぎゅうにゅう		ぶどうジュース ササゲココ		
		ごはん						

7月7日はセタ(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。



なつやすみ

おてつだいしよう! おうちのしごと



おうちのしごとには、しよくじをつくったり、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。

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。小魚やごまつななどの野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。

