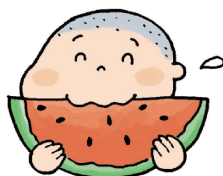


7月 給食だより

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

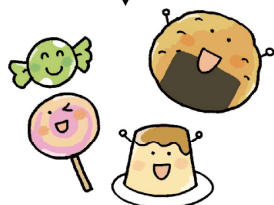


夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気を付けよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいもののとりすぎに気を付けよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

見直そう！ 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



夏休みにチャレンジ！ 野菜調べればわかるよクイズ

夏には太陽の恵みを受けた、たくさんのおいしい野菜が食べられます。身の回りにある野菜について調べながらクイズに答えてみましょう。

Q1 あなたの家の近くにはどんな野菜の畑がある？

Q2 夏にとれる野菜にはどんなものがある？

Q3 おうちの人が夏に1番多く買う野菜は何かな？

Q4 その1番多く買う野菜はどんな花が咲くかな？かいてみよう！

図書館やインターネット、畑に行ってみよう！

一緒に買い物に行って値段や種類も調べてみよう！

あなたが調べた野菜のクイズを作ってみよう！

Q

(こたえ)



夏休みは、親子で一緒に買い物をしたり料理を作ったりできる良い機会です。子どもたちが野菜に興味を持つきっかけとして、一緒にクイズに挑戦していただければ幸いです。

7月 給食予定献立表

東国分爽風学園
市川市立豊谷小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） デザート きゅうにゅう	あか 赤 あけ ちゅう にく 血や膏、肉を つくるもの	き 黄 ねつ ちから 熱や力に なるもの	みどり 緑 からだ ちようし 体の調子を 整えるもの	
1	火	だこめし さばのたつたあげ じゃがいものふくめに ぎゅうにゅう	だこ さば とり こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん あぶら あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが にんじん たまねぎ だいふく さやいんげん しいたけ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g はんげしょうこんだて 半夏生献立
2	水	コッペパン レモンハニー いんげんまめのトマトに チーズサラダ ぎゅうにゅう		コッペパン レモンハニー オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら さとう		エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.3 g
3	木	むぎごはん ガバオライスのぐ もずくスープ ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	とり だいす ぶた とうふ もずく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン ピーマン コーン にんじん ほうさい たまねぎ とうもろこし	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g 3年生 とうもろこしの皮むき
4	金	しらすわかめごはん しろみざかなのみそだれからあげ むらかもスープ ひとくちりんごゼリー ぎゅうにゅう	わかめ ちりめんじゃこ しいら みそ ぶた とうふ たまご こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら さとう マロニー でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g
7	月	いなりごはん ほしがたハンバーグ そうめんじる たなばたゼリー ぎゅうにゅう	あぶらあげ ハンバーグ ぶた なたと こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん	にんじん しいたけ こまつな たまねぎ にんじん みかんかん	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g たなばたんだて 七夕献立
8	火	キャロットピラフ あじのカレーはんごやき グリーンサラダ ぎゅうにゅう	とり あじ チーズ ツナ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル オリーブオイル パンに あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.6 g
9	水	おきなわそば ゴーヤチャンプルー シークワサータルト ぎゅうにゅう	かつおぶし こんぶ かまぼこ やきぶた ぶた とうふ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	おきなわそば ごまあぶら	にんじん はねぎ こまつな もやし ゴーヤ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.0 g だして味わう お盆の日 和食の日
10	木	ごはん スペシャルなっとうあえ じゃがぶたキムチ おさかなアーモンド ぎゅうにゅう	なっとう のり ちりめんじゃこ ぶた こんごうぶし いわし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう アーモンド	こまつな たまねぎ にんじん キムチ こまつな いら	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g なっとう ひ こんだて 納豆の日献立
11	金	むぎごはん チンジャオロースーどんのぐ ちゅうかぶうコーンスープ マンゴープリン ぎゅうにゅう	ぶた とり たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん ピーマン だけのこ コーン にんじん たまねぎ もやし こまつな	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.7 g
14	月	セルフオムライス セルフオムライスのたまご&ケチャップ フィッシュサラダ ひとくちぶどうゼリー ぎゅうにゅう	とり シートエッグ たら ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター でんぶん あぶら じゃがいも さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） デザート きゅうにゅう	あか 赤 あけ ちゅう にく 血や膏、肉を つくるもの	き 黄 ねつ ちから 熱や力に なるもの	みどり 緑 からだ ちようし 体の調子を 整えるもの	
15	火	むぎごはん なつやさいカレー ひじきのマリネ セレクトアイスクリーム ぎゅうにゅう	ぶた だいす チーズ ヨーグルト ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめ マーガリン さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ スパゲッニ にんじん きゅうり たまねぎ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g セレクト給食 きゅうしょく

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

栄養価の7月平均値	
エネルギー	572 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	20.1 g
食塩相当量	2.3 g

献立内容についてのお知らせ

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）が「熱中症0週間」となっています。

市川市立学校全校において、子どもたちの安心安全な給食提供のために、給食室内で働く調理従事者の

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。

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。



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

