

令和5年度 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立鶴指小学校

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	栄養価
		しゅしよく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳				
おはなし給食	3月	かきあげどん(ごはん)		米			エネルギー 677 kcal
		かきあげどん(ぐ)		なたね油 上白糖	ごぼう にんじん たまねぎ	たんぱく質 19.8 g	
		ツナコーンサラダ	ツナ	なたね油 上白糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん コーン缶	脂質 18.5 g	
		ほほあちゃん「すいかのたね」のすいか			すいか	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	普通牛乳				
4火	4火	ごはん		米			エネルギー 628 kcal
		さほのしょうがやき	まさば	上白糖		たんぱく質 32.7 g	
		スタミナなっとう	納豆 あおのり 鶏肉 みそ	なたね油 上白糖	ほうれんそう にんじん ねぎ	脂質 22.4 g	
		かぶのみそしる	油揚げ さば節 みそ		かぶ こまつな ねぎ	食塩相当量 2.3 g	
		2ねんせいのゆでとうもろこし			とうもろこし		
		牛乳	普通牛乳				
5年生林間学校①	5水	きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 上白糖			エネルギー 564 kcal
		いとかんてんのサラダ	糸寒天 ハム	上白糖 ごま油 ごま	緑豆もやし にんじん きゅうり	たんぱく質 22.0 g	
		にくだんごスープ	豚肉 まめプラス 鶏こし 豆腐	片栗粉 マロニー カット ごま油	しょうが ねぎ こまつな はくさい にんじん	脂質 28.0 g	
		牛乳	普通牛乳			食塩相当量 2.5 g	
5年生林間学校②	6木	ちんげんさいチャーハン	ウィンナー 卵	米 なたね油	チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	エネルギー 566 kcal	
		ジャーランドウフ	豚肉 生揚げ みそ	なたね油 上白糖 ごま	キャベツ にんじん しいたけ こまつな しょうが	たんぱく質 23.8 g	
		こんにゃくポンチ		白玉パールベジミック ス 上白糖	みかん缶 もも缶 バイン缶	脂質 20.4 g	
		牛乳	普通牛乳			食塩相当量 1.8 g	
7金	7金	さけのちらしずし	油揚げ さけ 糸かまぼこ	米 三温糖 上白糖	にんじん しいたけ 紅しょうが さやえんどう	エネルギー 627 kcal	
		いかのかりんとあげ	いか	片栗粉 なたね油 三温糖 ごま		たんぱく質 27.6 g	
		そうめんじる	鯉節 こんぶ	そうめん 麺	こまつな にんじん	脂質 16.0 g	
		てづくいたなぼたゼリー		クールゼリーの素 氷糖 みつ	バイン缶 ナタデココ	食塩相当量 2.7 g	
		牛乳	普通牛乳				
10月	10月	わかめごはん	わかめごはんの素	米 ごま		エネルギー 597 kcal	
		いわしのレモンソース	いわし	片栗粉 なたね油 三温糖	レモン	たんぱく質 20.1 g	
		だいずもやしのナムル	鶏ささみ	ごま油 上白糖 ごま	大豆もやし にんじん きゅうり にんにく	脂質 23.1 g	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト 生クリーム	はちみつ 上白糖	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ナタデココ	食塩相当量 1.8 g	
		牛乳	普通牛乳				
11火	11火	さんしょくそぼろどん(ごはん)		米		エネルギー 558 kcal	
		さんしょくそぼろどん(ぐ)	鶏肉 まめプラス 卵	上白糖 なたね油	しょうが ほうれんそう	たんぱく質 20.2 g	
		ちくわのココロサラダ	焼竹輪	片栗粉 なたね油 上白糖 ごま	きゅうり キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ	脂質 18.5 g	
		あまなつゼリー		クールゼリーの素	なつみかん缶	食塩相当量 1.8 g	
		牛乳	普通牛乳				

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	栄養価
		しゅしよく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳				
12水	12水	ごはん		米			エネルギー 637 kcal
		みそカツ	鶏肉 豆みそ	薄力粉 パン粉 なたね油 上白糖 ごま		たんぱく質 30.9 g	
		キャベツサラダ		なたね油 三温糖	にんじん コーン缶 きゅうり キャベツ たまねぎ	脂質 18.9 g	
		とうがんとみそしる	油揚げ 木綿豆腐 みそ さば節		とうがん こまつな	食塩相当量 2.4 g	
		れいとうみかん			冷凍みかん		
		牛乳	普通牛乳				
13木	13木	ひやしちゅうか(めん)		ラーメン		エネルギー 629 kcal	
		ひやしちゅうか(ぐ)	焼き豚 シートエッグ	上白糖 ごま油	きゅうり もやし	たんぱく質 25.2 g	
		ジャンボあげぎょうざ	豚ひき肉 まめプラス	ぎょうざの皮 ごま油 なたね油	にら しょうが はくさい しいたけ	脂質 19.4 g	
		フルーツしらたま		冷凍白玉もち 上白糖	みかん缶 バイン缶 パナナ	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	普通牛乳				
給食最終日	14金	なつやさいかレーライス(ごはん)		米		エネルギー 615 kcal	
		なつやさいかレーライス(ルク)	豚肉	なたね油	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす 赤ピーマン 黄ピーマン トマト	たんぱく質 19.0 g	
		パリパリひじきサラダ	ひじき ツナ	じゃがいも なたね油 上白糖	キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質 20.8 g	
		セレクトアイス(とうにゅうまははいちご)		豆乳アイス いちご ジェラート		食塩相当量 1.5 g	
		牛乳	普通牛乳				

エネルギー	610 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	20.6 g
食塩相当量	2.1 g



7月の行事食や食材について

- ★7/4には、2年生が旬のとうもろこしの皮むきをします。とれたてのとうもろこしは、甘くて鮮度も抜群です。千葉県産のとうもろこし「ゴールドラッシュ」を届けていただく予定です。
- ★7/7は七夕です。古代中国では、「索餅」という縄をあんだようなお菓子を7月7日にそなえて食べると「1年間大病をしないで無事に過ごせる」という風習がありました。その後、日本に伝わり天の川や織姫の織り糸に見立てたそうめんを食べるようになったそうです。この日は、そうめんをつかったすまし汁が登場します。また、いろいろなメニューに、星の形の食材を散りばめています。みなさんはいくつ見つけることができるでしょうか？
- ★給食最終日は、旬の夏野菜をつかったカレーライスです。日光をたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミンやミネラルが豊富です。この日は、トマト・ナス・パプリカ・かぼちゃをつかいます。

主な食材の産地 6月

米	千葉	牛乳	千葉・東京	豚肉	千葉	ねぎ	茨城
五葱	千葉	キャベツ	千葉	ピーマン	茨城	もやし	栃木
きゅうり	埼玉	小松菜	茨城	白菜	茨城	大根	青森
いんげん	茨城	ごぼう	青森	れんこん	茨城	すいか	千葉
にんじん	千葉	じゃがいも	長崎	さくらんぼ	山形	メロン	茨城・千葉





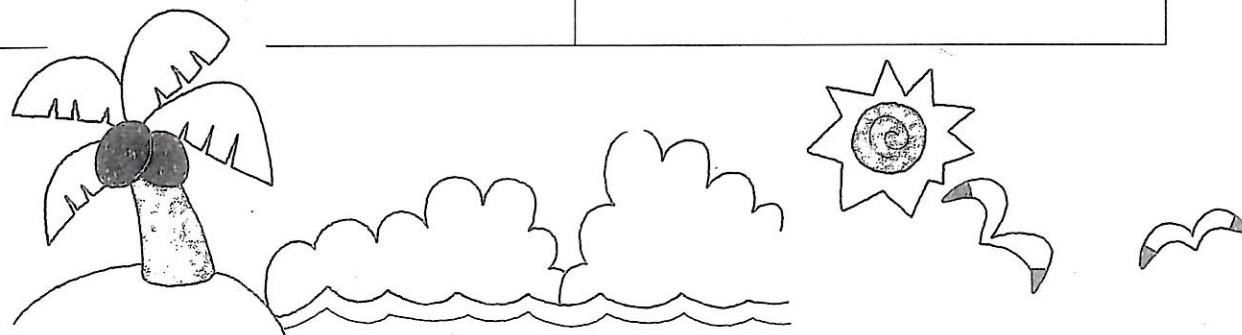
# 令和5年度 7月給食だより

市川市立鶴指小学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとして暑さに負けない体をつくりましょう。また、7/21(金)から約40日間の夏休みが始まります。夏休み中も、栄養バランスのよい食事を心がけ、夏を元気にすごしましょう。

## 暑い夏を元気にすごすために

<p><b>① 早ね・早起き・朝ごはん・すっきりうんち!</b></p> <p>元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。1日のスタートが遅いと生活リズムがくずれてしまいます。</p>	<p><b>② 上手に水分補給をしよう!</b></p> <p>水分補給は少しずつこまめに行いましょう! 冷たいものとりすぎは、体を冷やすだけでなく、胃に負担がかかり、食欲低下につながります。注意しましょう。</p>
<p><b>③ 間食の時間と量を決めよう!</b></p> <p>おやつをたくさん食べると、食事が食べられなくなったり、夏バテの原因となったりします。だらだらと食べないようにしましょう。</p>	<p><b>④ バランスのよい食事をしよう!</b></p> <p>暑い夏は、のどごしの良い麺料理に偏りがちです。肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品や、ビタミンたっぷりの野菜や果物を意識してとるようにしましょう!</p>



# 栄養たっぷり夏野菜

**ナス**  
油をよく使うので炒め物に。紫色のもとナスエンは、血管をきれいにする。

**トマト**  
うまみ成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。

**キュウリ**  
水分がとても多く、食べる水分補給に。ウリ酸はむくみ防止に役立つ。

**オクラ**  
ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り便秘かもアツプする。

**ゴーヤー**  
ビタミンCが多く、苦み成分のモモルデシンは胃をしようぶにし、食欲を増進させる。

**ピーマン**  
ビタミンCが豊富。におい成分のピラジンは血液サラサラ効果もある。

**エダマメ**  
豆と野菜のよいところをお供えた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

**トウモロコシ**  
主食として食べる間があるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無糖質がいっぱい。

家族でお読みください!

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5年 8月3日(木) 受付: 13時00分 研究発表会: 13時15分から16時45分
2 場所	市川教育会館 多目的ホール
3 内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各班経過報告</li> <li>・研究発表 菅野小学校 栄養教諭 梅村順子 「魅力ある給食づくりをめざして～食材の製造工程・衛生管理・アレルギー対応等について見学し、情報提供を行う～」</li> <li>・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 荻原明子</li> <li>・講演 「近藤醸造における醤油醸造について」 講師 近藤醸造株式会社(キッコ-ゴ) 代表取締役 近藤 寛 氏</li> <li>・講演 「食用油の基礎知識と安全性について」 講師 日清オイリオグループ株式会社 東京支店営業第3課 主務 志磨 保則 氏</li> </ul>
4 申し込み	参加希望の方は各学校教頭までご連絡下さい。(※7/20 締め切り)