

日	曜日	牛乳	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	ねつちから 熱や力になるもの	からだちよしととの 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
1	月	○	スタミナサラダうどん	こんぶ けずりぶし ぶた	うどん さとう なたねあぶら ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり	エネルギー 525 kcal
			じゃがたご焼き	たご かつおぶし あおのり	じゃがいも でんぶん こむぎこ なたねあぶら	ながねぎ	たんぱく質 24.0 g
			ひとくちアセロラゼリー		ひとくちアセロラゼリー		脂質 17.6 g
<small>はんげしょう 半夏生 (7/1)</small>							
2	火	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 611 kcal
			タコライス(具)	ぶた だいず	なたねあぶら でんぶん	にんにく たまねぎ セロリー トマト	たんぱく質 29.6 g
			寒天サラダ	かんてん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	脂質 22.0 g
			たまごスープ	とうふ たまご なたねあぶら かつおぶし こんぶ	でんぶん	ながねぎ ごまつな えのきたけ しいたけ	食塩相当量 2.4 g
3	水	○	ごはん		こめ		エネルギー 594 kcal
			鮭フライ	さけ	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう		たんぱく質 30.1 g
			おかかあえ	かつおぶし	さとう	ごまつな にんじん キャベツ	脂質 17.8 g
			けんちん汁	ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし	さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ごまつな	食塩相当量 2.2 g
4	木	○	♪とうもろこしごはん		こめ マーガリン	とうもろこし にんにく	エネルギー 564 kcal
			白身魚のチーズ焼き	たら きゅうに ゆう チーズ	エッグケアマヨネーズ	たまねぎ	たんぱく質 22.9 g
			ABCスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ ごまつな	脂質 21.5 g
			冷凍りんご			りんご	食塩相当量 2.0 g
5	金	○	なめし麦ごはん		こめ むぎ	なめしのもと	エネルギー 566 kcal
			星形ハンバーグ	ハンバーグ			たんぱく質 23.7 g
			和風サラダ	ハム わかめ	なたねあぶら さとう	コーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質 16.3 g
			たなばた汁	とうふ なたねあぶら かつおぶし こんぶ とり	そうめん ぶ	にんじん えのきたけ たけのこ オクラ	食塩相当量 2.7 g
<small>たなばた 七夕 (7/7)</small>							
8	月	○	ごはん		こめ		エネルギー 556 kcal
			鶏肉のバーベキューソース	とり	さとう	しょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質 27.0 g
			わかめサラダ	わかめ くきわかめ	さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん コーン	脂質 15.5 g
			田舎汁	ぶた とうふ あぶらあげ けずりぶし こんぶ みそ	こんにやく	ごぼう だいこん にんじん しめじ ながねぎ ごまつな	食塩相当量 2.2 g
9	火	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 588 kcal
			ブルコギ丼(具)	ぶた	なたねあぶら はちみつ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく にら	たんぱく質 29.6 g
			ゆば入りかきたま汁	ゆば たまご とうふ かつおぶし こんぶ	でんぶん	ごまつな にんじん ながねぎ えのきたけ しいたけ	脂質 17.4 g
			冷凍パイ			パイ	食塩相当量 2.1 g
10	水	○	冷やし中華	こんぶ かつおぶし	ラーメン さとう ごまあぶら	しょうが	エネルギー 569 kcal
			冷やし中華の具	きんしたまご ハム	ごま	にんじん もやし きゅうり	たんぱく質 25.1 g
			手作り揚げ餃子	ぶた	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	にら たまねぎ キャベツ	脂質 18.8 g
			ひとくちぶどうゼリー		ひとくちぶどうゼリー		食塩相当量 1.9 g
11	木	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 567 kcal
			豚肉と小松菜のあんかけ丼(具)	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ ごまつな	たんぱく質 23.2 g
			ワカメスープ	ベーコン わかめ とうふ なたねあぶら	さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ ごまつな しいたけ	脂質 15.1 g
			ももゼリー		クールゼリーのもと	ももジュース ももかん	食塩相当量 2.2 g
12	金	○	ごはん		こめ		エネルギー 604 kcal
			さばの竜田揚げ	さば	でんぶん こむぎこ なたねあぶら	しょうが にんにく	たんぱく質 28.0 g
			ごま酢和え		ごま さとう	きゅうり にんじん キャベツ	脂質 22.5 g
			豚汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう ごまつな	食塩相当量 1.9 g
<small>パレンシアオレンジ</small>							
16	火	○	ごはん		こめ むぎ		エネルギー 601 kcal
			五目四川豆腐	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ チンゲンサイ	たんぱく質 24.1 g
			ひじきサラダ	ひじき ツナ	なたねあぶら さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり	脂質 19.2 g
			ソイバナアイス		ソイバナアイス		食塩相当量 1.7 g
17	水	○	ガーリックトースト		しょくパン マーガリン	にんにく パセリ	エネルギー 584 kcal
			やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン	たんぱく質 24.3 g
			チリコンカン	だいず ぶた ベーコン	なたねあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	脂質 27.6 g
18	木	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 632 kcal
			夏野菜カレー	ぶた チーズ きゅうに ゆう	オイブオイル じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキニ なす にんにく しょうが	たんぱく質 20.3 g
			海藻サラダ	かいそうミックス	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ コーン	脂質 19.7 g
			フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト なまクリーム	はちみつ	パイカン ももかん みかんかん	食塩相当量 1.7 g
<small>※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。 ※食材料の表示は一部の食品となっております。アレルギー等、健康上留意する点がある場合には、必ず学校までご連絡ください。</small>							<small>栄養価の月平均値</small> エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g

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6年7月29日(月)  
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
  - ・各班経過報告
  - ・研究発表『ICT機器を活用した食育 ～有効な指導方法の構築を目指して～』  
富美浜小学校 栄養教諭 田所 理紗  
市川小学校 学校栄養職員 白井 綾
  - ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 佐竹 千尋
  - ・講演「未来の食育をになう新しい取り組み ～タブレット端末でできる便利な使い方～」
  - ・講師 市川市立塩焼小学校 教諭 宇山 由則 先生  
市川市立鬼高小学校 教諭 江幡 敬兵 先生

由.込み 参加希望の方は 7月16日(火)までに各学校教頭までご連絡下さい。