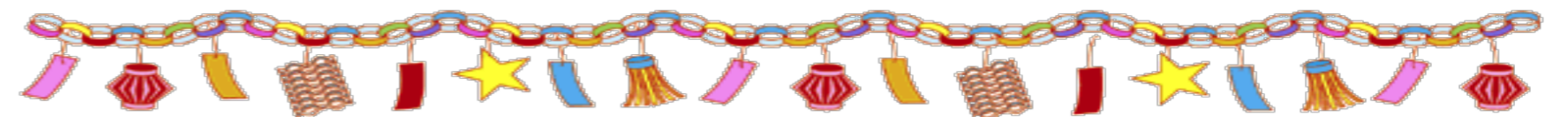


令和6年7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川市立百合台小学校



日	曜日	こんだて					行事	日	曜日	こんだて					行事														
		しゅじやく おかず(主菜) デザート 牛乳	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				しゅじやく おかず(主菜) デザート 牛乳	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															
1	月	ご飯		こめ		エネルギー 569 kcal	校外学習 4年生	10	水	ご飯		こめ		エネルギー 583 kcal	林間学校 5年生														
		鯖のカレー焼き	さば		たまねぎ	たんぱく質 28.6 g				納豆和え	なっとう かつおぶし	さとう	ほうれんそう キャベツ	たんぱく質 23.0 g															
		おかか和え	かつおぶし	さとう	もやし ほうれんそう にんじん	脂質 19.5 g				肉じゃが	ぶた かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん かんぴょう	脂質 12.6 g															
		わかめの味噌汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし		だいこん ながねぎ	食塩相当量 1.9 g				すいか			すいか	食塩相当量 1.7 g															
		冷凍りんご			りんご					牛乳	ぎゅうにゅう																		
		牛乳	ぎゅうにゅう																										
2	火	冷やしうどん		うどん		エネルギー 555 kcal	2年生 きもろこしの皮む	11	木	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 672 kcal	林間学校 5年生														
		冷やしうどん 具	わかめ		きゅうり にんじん だいずもやし	たんぱく質 22.2 g				鶏と夏野菜の甘酢炒め	とり	でんぶん なたねあぶら さとう	たまねぎ あかピーマン ズッキーニ かぼちゃ	たんぱく質 27.8 g															
		冷やしうどん 汁	かつおぶし こんぶ	さとう		脂質 16.7 g				お豆のサラダ	だいず ハム	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質 18.3 g															
		天ぷら(かぼちゃ・ちくわ)	ちくわ	てんぷらこ なたねあぶら	かぼちゃ	食塩相当量 2.6 g				レモンヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.6 g															
		ずんだもち		しらたま ふんとう	えだまめ					牛乳	ぎゅうにゅう																		
		牛乳	ぎゅうにゅう																										
3	水	ご飯		こめ		エネルギー 570 kcal	とうもろこしの皮む	12	金	ご飯		こめ		エネルギー 649 kcal	2年生 きもろこしの皮む														
		中華丼の具	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 ほうさい にんじん ながねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	たんぱく質 22.2 g				タコライスソース	ぶた だいず チーズ	オリーブオイル	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり トマト	たんぱく質 25.8 g															
		ラーメンサラダ	ハム	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま	きゅうり にんじん もやし きくらげ	脂質 14.2 g				肉団子スープ	ぶた とうふ	でんぶん ほうざめ ごまあぶら	しょうが ながねぎ ほうさい にんじん しいたけ	脂質 21.6 g															
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	食塩相当量 1.8 g				冷凍みかん			みかん	食塩相当量 2.4 g															
		牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ぎゅうにゅう																		
4	木	ココア揚げパン		ココアパン さとう なたねあぶら		エネルギー 663 kcal	七夕献立	16	火	チャーハン	ベーコン	こめ なたねあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン ピーマン	エネルギー 551 kcal	七夕献立														
		チリコンカン	だいず しろいんげんまめ レンズまめ ぶた ベーコン	さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト トマトホールかん	たんぱく質 24.8 g				いかの黒酢あんかけ	いか	でんぶん なたねあぶら さとう はちみつ	しょうが	たんぱく質 22.2 g															
		フルフルみかんデザート	ぎゅうにゅう	フルーチェ	みかんかん	脂質 24.6 g				ツナときゅうりの中華和え	ツナ	なたねあぶら ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく	脂質 21.4 g															
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g				ひとくちぶどうゼリー				食塩相当量 2.1 g															
										牛乳	ぎゅうにゅう																		
5	金	ちらし寿司	あぶらあげ かつおぶし こんぶ きんしたまご のり	こめ さとう	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ さやいんげん	エネルギー 589 kcal	七夕献立	17	水	ご飯		こめ		エネルギー 631 kcal	七夕献立														
		笹かまぼこの磯辺揚げ	ささかまぼこ あおのり	てんぷらこ なたねあぶら		たんぱく質 24.6 g				夏野菜カレー	ぶた しろはなまめ	なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ なす トマトホールかん	たんぱく質 22.4 g															
		梅いそ和え	のり	さとう なたねあぶら	ほうれんそう えのきたけ うめ	脂質 16.1 g				パリパリひじきサラダ	ひじき ハム	じゃがいも なたねあぶら さとう	あかピーマン きゅうり にんじん コーン	脂質 17.2 g															
		セタ汁	うおめん こんぶ かつおぶし		えのきたけ にんじん みつば	食塩相当量 2.3 g				バニラアイス				食塩相当量 2.3 g															
		セタゼリー		たなばたゼリー						牛乳	ぎゅうにゅう																		
		牛乳	ぎゅうにゅう																										
8	月	ご飯		こめ		エネルギー 630 kcal	七夕献立	栄養価の7月平均値(百合台小3年生)					公開研究発表会のお知らせ																
		麻婆豆腐(井)	ぶた みそ とうふ	なたねあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん にら ながねぎ しいたけ	たんぱく質 24.3 g		エネルギー 604Kcal	公開研究発表会のお知らせ																				
		野菜チップス		じゃがいも なたねあぶら	れんこん ゴーヤ	脂質 24.0 g		たんぱく質 24.3g		公開研究発表会のお知らせ																			
		ワンタンスープ		ごまあぶら	もやし ながねぎ にんじん こまつな	食塩相当量 2.2 g		脂質 18.9g			公開研究発表会のお知らせ																		
		牛乳	ぎゅうにゅう					食塩相当量 2.1g				公開研究発表会のお知らせ																	
														公開研究発表会のお知らせ															
コーンピラフ	ベーコン	こめ アマランサス なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン ピーマン	エネルギー 588 kcal	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																								
フレンチきゅうり		さとう なたねあぶら	きゅうり たまねぎ	たんぱく質 23.4 g									公開研究発表会のお知らせ																
コック・オー・ヴァン風	とり	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマトホールかん	脂質 20.8 g						公開研究発表会のお知らせ																			
夢オレンジゼリー				食塩相当量 2.0 g														公開研究発表会のお知らせ											
牛乳	ぎゅうにゅう																						公開研究発表会のお知らせ						
																												公開研究発表会のお知らせ	
					公開研究発表会のお知らせ																								
															公開研究発表会のお知らせ														

栄養価の7月平均値(百合台小3年生)	
エネルギー	604Kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	18.9g
食塩相当量	2.1g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
(7月の給食回数:4年生11回、5年生10回 他学年12回)



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～」
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

申し込み 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。

食育だより



令和6年
7月号

市川市立百合台小学校

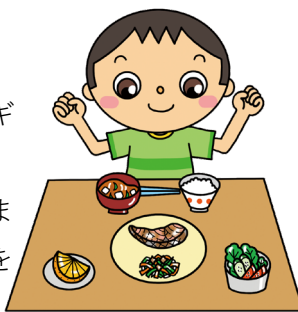
梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう!

朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

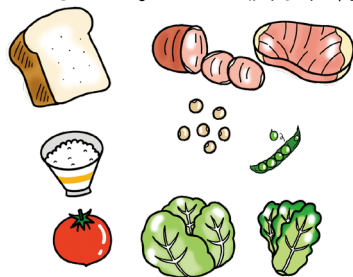
なぜ朝ごはんが必要なの?

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



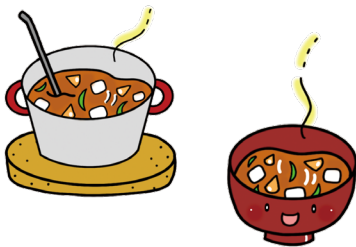
パンだけじゃだめなの?

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜(生の状態で、小学生の両手いっぱいくらい*)をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの?

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



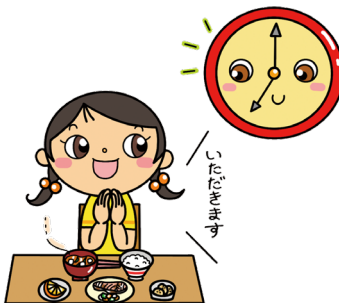
そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体を つくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子を ととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にはたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなります。炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



参考: (一社)Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です!」