



7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立百合台小学校

家庭数

令和5年度

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
		しゆしょくおかず(主菜)	デザート																しゆしょくおかず(主菜)	デザート	
3月		ごはん	こんにゃく	ぶた	こめ	にんじん	625 kcal	22.0 g	17.6 g	1.8 g	タコライス	ぶた	こめ	たまねぎ	610 kcal	25.7 g	20.5 g	1.7 g			
		豚	こんにゃく	ぶた	かたくりこ	あぶら	じゃがいも	さとう	にんじん	たまねぎ	たけのこ	しいたけ	ハブシカ	ぶた	とうふ	かたくりこ	しょうが	ねぎ	にんじん	はくさい	ほうれんそう
		ワンタンスープ	ぶた	わんたんのかわ	ねぎ	しょうが	にんじん	はくさい	にら	ねぎ	しょうが	にんじん	はくさい	にら	メロン	メロン	脂質	食塩相当量			
		すいか	ぎゅうにゅう																		
		牛乳	ぎゅうにゅう																		
4火		ひじきごはん	とろ	ひじき	あぶら	あげ	こめ	あぶら	さとう	にんじん	ごぼう	しいたけ	いんげん	エネルギー	579 kcal	29.8 g	19.8 g	2.6 g			
		鯖の味噌煮	とろ	さば	こんぶ	みそ	しらたま	にんじん	だいこん	はくさい	ほうれんそう										
		白玉汁	とろ	こんぶ	かつおぶし	こんぶ															
		牛乳	ぎゅうにゅう																		
5水		ココア揚げパン	ぶた	とろ	ココア	パン	さとう	あぶら	にんじん	ごぼう	しいたけ	いんげん	エネルギー	654 kcal	30.3 g	31.6 g	2.3 g				
		ハンバーグ	ぶた	とろ	ハンバーグ																
		焼肉サラダ	ぶた	焼肉	サラダ																
		ポトフ	ベーコン	ひよこまめ																	
		牛乳	ぎゅうにゅう																		
6木		ほうとう	とろ	あぶら	あげ	かつおぶし	こんぶ	みそ	ほうとう	にんじん	ねぎ	ごぼう	だいこん	えのき	しめじ	エネルギー	487 kcal	22.9 g	21.5 g	2.5 g	
		天ぷら(ちくわ、かぼちゃ)	ちくわ																		
		ゆでとうもろこし	とうもろこし																		
		牛乳	ぎゅうにゅう																		
7金		五目ちらし寿司	あぶら	あげ	たまご	のり	こめ	さとう	にんじん	しいたけ	れんこん	かんぴょう	えだまめ	エネルギー	614 kcal	24.3 g	16.5 g	2.5 g			
		笹かまぼこの磯辺揚げ	さきかまぼこ	あおのり																	
		そうめん汁	とろ	なると	かつおぶし	こんぶ	そうめん	にんじん	だいこん	ほうれんそう											
		ぶどうゼリー	ぶどう																		
		牛乳	ぎゅうにゅう																		
10月		枝豆ごはん	とろ	あぶら	あげ		こめ	さとう	にんじん	しいたけ	えだまめ		エネルギー	588 kcal	31.5 g	20.1 g	2.3 g				
		タラの葱ソースがけ	たら																		
		豚汁	とろ	とろ	かつおぶし	こんぶ	みそ	あぶら	さとう	にんじん	だいこん	えのき	ほうれんそう	脂質	20.1 g						
		牛乳	ぎゅうにゅう																		



栄養価の月平均値	
エネルギー	607 kcal
たんぱく質	26.1 g
脂質	21.0 g
食塩相当量	2.2 g

保護者の皆さまへ

7月の給食目標

7月の給食目標は、「衛生に気をつけて食べよう」です。7月は梅雨の時期で高温多湿になることから、食材も傷みやすくなります。この時期は食中毒に特に注意したい時期です。手洗い、食材の保管などの衛生管理に気をつけ、食中毒を予防しましょう。食中毒予防の基本は、細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。
 ～食中毒予防の実践～ ①手洗い ②消費期限を確認する ③きちんと保管(冷蔵、冷凍) ④十分な加熱

「旬」ってなあに?

スーパーマーケットでは、どんな食材でも一年中見かけることができます。「旬」とは、食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高いです。いつでも手に入る食材でも、旬を味わって食べたいですね。7月の旬の食材は、すいか、とうもろこし、枝豆、メロン、ナス、ズッキーニ、トマト、かぼちゃなどたくさんあります。給食にもたくさんの旬の食材を使用しています。

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
- 場所 市川教育会館 多目的ホール
- 内容
 - ・各班経過報告
 - ・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～」
 - ・助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 萩原明子
 - ・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(キッコーゴ) 代表取締役 近藤 寛 氏
 - ・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 志磨 保則 氏
- 申し込み 参加希望者の方は教頭までご連絡ください。