



# 7月よていこんだてひょう

※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和5年度 千葉市立大森小学校

日 ち	曜 日	献立名	おもな材料名				エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	献立について
			おもにエネル ギーのもとになる 食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整 えるもとになる食品 (みどりのなかま)	おもな調味料					
3	月	ごはん	こめ				647	24.7	21.6	2.4	暑さで食欲がない人はい ませんか？ごはんとおか ずをバランスよく食べ て、元気な体をつくりま しょう。 
		にこみハンバーグ	さとう でんぷん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しお トマトケチャップ デミグラスソース					
		スープカレー	じゃがいも あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ キャベツ かぼちゃ きゅういんげん しめじ	カレーこ しお トマトピューレ					
		いりごアーモンド	アーモンド ごま さとう	かたくちいわし		しょうゆ みりん					
		パインアップル			パインアップル						
4	火	ごはん	こめ				606	27.2	17.6	1.8	ヤンニョムチキンは、鶏 肉を油で揚げて、甘辛い たれにからめた韓国の料 理です。 フルーツパイキングは4 種類のフルーツから2つ 選びます♪ 
		あじつけのり		のり		しお					
		ヤンニョムチキン	でんぷん あぶら ごま みずあめ	とりにく	にんにく しょうが	トマトケチャップ トウバンジャン す					
		たまごいりわかめスープ	あぶら	たまご とりにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	しお					
		フルーツパイキング (2・4・6年)			すいか メロン オレンジ パインアップル						
れいとうみかん (1・3・5年、森の子)			みかん								
5	水	ジュシー (おきなわふうたき こみごはん)	こめ さとう あぶら	ぶたにく こんぶ あぶらあげ	にんじん しょうが えだまめ	しょうゆ みりん しお	609	25.8	23.5	2.9	★沖縄の郷土料理★ 夏やさいの王様といわれ るゴーヤは、別名「つる れいし」「ながれいし」 とよばれています。沖縄 の料理について知りま しょう。
		ゴーヤチャンプルー	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく ベーコン たまご なまあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ にがうり しいだけ	しょうゆ しお					
		ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき	コーン えだまめ	しょうゆ す					
		ヨーグルト		ヨーグルト							
6	木	テーブルロール	こむぎこ さとう マーガリン	だっしふんにゅう			639	25.9	19.0	2.4	2年生がとうもろこしの 皮むき体験をします。と うもろこしは皮をむいた 時から鮮度が落ちていき ます。収穫されたその日 に食べるのが一番おいし く食べられます。旬のと うもろこしを味わいま しょう。 
		ジャージャーめん	ちゅうかめん あぶら								
		にくみそ	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく だいず	ねぎ しょうが にんにく	みそ しょうゆ トウバンジャン					
		ゆでやさい			きゅうり もやし						
		とうもろこし			とうもろこし						
オレンジ			オレンジ								
7	金	ごはん	こめ				684	27.4	28.3	2.5	★七夕メニュー★ 七夕にはそうめんを天の 川に見立ててお供えした り、食べたりしてきました。 給食では星形の麩や おくらを入れて、そうめ ん汁を作ります。
		てづくりだいずふりかけ	ごま あぶら さとう	だいず	こまつな	しょうゆ					
		さばのカレーやき		さば	しょうが	カレーこ しょうゆ みりん					
		そうめんじる	そうめん ぶ	うすらたまご なると とりにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ねぎ おくら	しょうゆ みりん しお					
		フルーツあんじん	さとう かんてん		もも パインアップル りんご オレンジかじゅう みかんかじゅう						
10	月	ごはん	こめ				628	25.0	18.9	2.0	なすの皮には、体の中を サビつかせるのを防ぐ働 き(抗酸化作用)をもつ アントシアニン系のナス ニンという色素が含まれ ています。旬のなすをお いしくいただきますし ょう。 
		マーボーなす	さとう あぶら でんぷん	ぶたにく だいず	なす にんじん たまねぎ ピーマン だけのこ もやし にんにく	みそ しょうゆ トウバンジャン					
		あげぎょうざ	こむぎこ あぶら	ぶたにく	キャベツ にんにく ねぎ たら しょうが	しょうゆ しお					
		チーズ		チーズ							
		フルーツパイキング (1・3・5年、森の子)			すいか メロン オレンジ パインアップル						
れいとうみかん (2・4・6年)			みかん								
11	火	ごはん	こめ				630	24.5	18.7	1.7	★市内産すいか★ すいかは、多くの水分と 糖分、ミネラルが含まれ ているので、熱中症の予 防に効果があります。千 葉市でとれた旬のすいか を味わいましょう。 
		さけふりかけ	ごま あぶら	さけ	こまつな						
		なまあげとじゃがいものそぼろ に	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぷん	なまあげ とりにく	たまねぎ にんじん しいだけ	しょうゆ みりん					
		のりごまナムル	ごま あぶら	のり	こまつな にんじん もやし にんにく	しょうゆ みりん					
すいか			すいか								
12	水	はちみつレモントースト	こむぎこ さとう マーガリン はちみつ	だっしふんにゅう	レモンかじゅう		632	21.0	23.1	2.5	はちみつレモントースト は、はちみつ・レモン果 汁・マーガリン・さとう を混ぜたものを食パンに ぬって焼きます。夏野菜 のポタージュは米粉を 使ってとろみをつけま す。
		なつやさいのポタージュ	こめ あぶら	ワインナー とうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン	しお チキンブイオン					
		やさいのオニオンドレッシング あえ	あぶら		キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ	しお みりん しょうゆ す					
		バナナ			バナナ						

日 ち	曜 日	献立名	おもな材料名				エネ ルギー kcal	たんば く質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	献立について
			おもにエネルギー のもとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整 えるもとになる食品 (みどりのなかま)	おもな調味料					
13	木	ごはん	こめ				610	20.6	18.5	1.8	夏野菜には、汗をかくこ とで失われる水分や無機 質、体の調子を調えるビ タミン類がたっぷり含ま れています。手作りカ レーで夏野菜を味わいま しょう。 
		なつやさいのカレー	じゃがいも 小むぎこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ セロリ にんにく しょうが	カレーこ しお ウスターソース トマトケチャップ					
		ブロッコリーのごまあえ	ごま さとう あぶら		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ					
		れいとろりんご	さとう		りんご						
大森小の基準						659	21.4~ 33.0g	14.6~ 22.0g	1.9g 以下		

暑い夏に体調をくずさず、元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。  
こまめに水分補給をして、バランスよく食べるように心がけましょう。



## こまめに水分を補給しよう

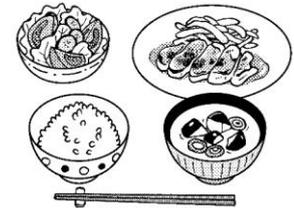
わたしたちの体の約60%は水分です。  
体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、  
不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したり  
する重要な働きをしています。水分が不足すると脱水  
を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起  
こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色  
信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、  
こまめに水分を補給するようにしましょう。



©少年写真新聞社2023

## 夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水  
分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人  
は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、  
脱水になりやすくなるといわれています。  
暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3  
食をバランスよく食べることが大切です。

©少年写真新聞社2023

### 千葉市の学校給食を紹介するサイトができました！

学校給食のレシピ、四季のおすすめメニューをはじめ、学校における食育の取組など  
を、写真を交えてわかりやすく掲載しています！

千葉市の栄養教諭・学校栄養職員で構成する千葉市栄養教職員会が運営するサイトで  
す。スマートフォン・タブレットで右下のQRコードから見る事ができます。読み取れ  
ない場合は、「千葉市栄養教職員会」で検索してください。



千葉市栄養教職員会  
マスコットキャラクター  
「デッサちゃん」



<夏のおすすめメニュー>

ごはん、牛乳、あじのラタトゥーユソース、  
じゃがいもとズッキーニのカレー炒め、  
そうめん汁、メロン

