

芝富士っ子

パクモリだよ!

毎月19日は食育の日です



川口市立芝富士小学校
令和6年6月28日(金)

ジメジメとした梅雨がが続いていますが、夏休み前にはその梅雨も明け、夏雲が大きく盛り上がり、本格的な夏が始まっていることと思います。夏休み中は、暑さで体がだるくなったり、食欲がなかったりすることがあると思います。そんなときこそ時間を決めて、栄養バランスを考えた食事をしっかり摂ることが大切です。

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」

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。



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、みそ汁を具た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

今月の献立紹介

じゃじゃめん

9日(火)の給食ではじゃじゃめんがです。岩手県の「盛岡冷めん」「わんこそば」とともに、盛岡三大めんのひとつです。戦争が終わり故郷の盛岡へ戻った日本人が、中国で食べていた「ジャージャーめん」をなつかしみ、日本の材料を使って作ったのがはじまりです。その後、日本人に合うように工夫され、今の形になりました。「ジャージャーめん」は中華めんを使い、「じゃじゃめん」はうどんを使うところが大きな違いです。盛岡では、うどんに肉みそをかけて食べます。

芝富士小学校産のキャベツを食べました



芝富士小学校グリーンボランティアさんが丹精込めて作ってくださった「キャベツ」が食べごろとなりました。6/14(金)の給食で「ゆでキャベツ」で食べました。調理員さんは、市販のものより、丁寧に調理をしていただきました。

いつも畑の見守り、ありがとうございます。



1学期給食終了日と2学期給食開始日について

1学期の給食は 16日(火)までです。

2学期の給食は 9月3日(火)から開始します。

1学期最後の給食当番のご家庭の方は、お手数ですが給食着のボタンやほつれを確認して、不備があった場合には修繕をお願いします。また、洗濯をしてアイロンをしっかりとかけてください。

2学期に元気なみんなと会えることを楽しみにしています。





♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年
7月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理小学校

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

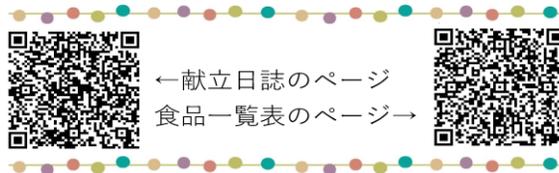
日	曜	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
1	月	クファ ジュシー	牛乳	ししゃものたつた揚げ とうがんのみそ汁	米 ごま油 なたね油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 刻み昆布 ししゃも 油揚げ みそ	にんじん ごぼうしいたけ とうがん たまねぎ さやいんげん しょうが	554	23.4
2	火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン とり肉と枝豆のキャベツフライ すいか	中華めん なたね油 ごま油 パン粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう えだまめ キャベツ すいか	552	23.9
3	水	ごはん	牛乳	肉野菜炒め かきたま汁	米 なたね油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ ながねぎ ほうれんそう	557	22.7
4	木	ごはん	牛乳	四川豆腐 ポークしゅうまい	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にんにくしいたけ たまねぎ	599	28.0
5	金	バターロール	牛乳	星型コロッケ 野菜スープ 七夕ゼリー	パン じゃがいも なたね油 パン粉 さとう	牛乳 ベーコン かまぼこ ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし りんご みかん	606	19.3
8	月	ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん 夏野菜のみそ汁	米 なたね油 さとう	牛乳 凍り豆腐 とり肉 油揚げ みそ	にんじん ながねぎ しいたけ たまねぎ さやいんげん なす かぼちゃ	563	24.9
9	火	地粉うどん	牛乳	じゃじゃめん ほきの磯香揚げ 冷凍みかん	うどん なたね油 さとう でんぷん パン粉	牛乳 ぶた肉 みそ ほき あおさ	たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが しいたけ さやえんどう みかん	650	29.7
10	水	チキンピラフ	牛乳	いかフリッター モロヘイヤスープ	米 なたね油 バター でんぷん ごま油 小麦粉 大豆油	牛乳 とり肉 わかめ いか	たまねぎ にんじん マッシュルーム ながねぎ モロヘイヤ	584	21.3
11	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレー フルーツカクテル	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 寒天	たまねぎ にんじん トマト ピーマン しょうが にんにく なす もも りんご ナタデココ ぶどう レモン	648	20.4
芝富士小学校 独自献立あ									
12	金	揚げパン (きなこ)	牛乳	肉団子スープ プラマンジェ風ゼリー (代替食 みかんゼリー)	パン なたね油 砂糖	牛乳 きなこ とり肉 ぶた 豆腐 水あめ いちご	たまねぎ にんじん もやし こまつな (みかん)	623	19.5
16	火	キムチ チャーハン	牛乳	春雨スープ ◎シューアイス (代替食 夢オレンジゼリー)	米 なたね油 ごま油 植物油 はるさめ でんぷん 水あめ ショートニング (さとう)	牛乳 とり肉 たまご ベーコン 練乳	にんじん キムチ ピーマン たまねぎ もやし ながねぎ ほうれんそう (夢オレンジ)	573	22.7

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、マカダミアナッツ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。
- ・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。
- ・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。
また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。
- ・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。
それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

次回給食費口座引落日のご案内	
対象給食月	口座振替日
7月分	7月31日(水)
9月分	9月2日(月)

- ・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。
- ・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食休止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから

川口市立科学館 夏休み前はこのイベント! ↓

スポーツ展2024

～科学で広がるスポーツの見方～

7/15 (月・祝) まで

スポーツを新しい視点で見よう!

暑い日も雨の日も楽しめる
科学館にぜひ遊びに来てね!

自由研究のヒントも見つかるかも!?

川口市上青木3-12-18 SKIPシティ内
048-262-8431

夏休みになったらこのイベント! ↓

サイエンスサマーフェス

このほかにも実験ショーや工作教室など楽しいイベントが盛りだくさん

わくわくワーク 火・木・土 (無料)
どきどきサイエンス 水・金・日・祝 (有料)

スーパーストロケット 星砂でストラップ作り☆

プラネタリウム 一般投影夏番組

スペースキッズ 宇宙飛行士トムとステラ

2053年の宇宙を舞台に宇宙基地で暮らし宇宙飛行士のスキルを磨く少年少女トムとステラの日常を描いた物語 (星空の生解説+番組 約50分)

夏休み中は毎日投影!
投影日時やそのほかの投影内容はホームページでご確認ください

夏休みおはなし会のお知らせ 川口市立図書館

ちょっと特別なおはなし会に参加してみませんか?
夏にぴったりの、夏休みおはなし会を、川口市立図書館で開催します♪

図書館ホームページ

- 中央
7月29日(月)～31日(水)
幼児の部 14:00～14:30
小学生の部 15:00～15:40
7階メディアセブンプレゼンテーションスタジオ
3階 おはなしの部屋 各部20名(先着順)
※7/6～カウンター・電話にて申込受付
- 横曽根
7月27日(土)
幼児の部 14:30～15:00
小学生の部 15:10～15:40
3階 おはなしの部屋 各部20名(先着順)
※7/6～カウンター・電話にて申込受付
- 新郷
7月27日(土)
幼児の部 14:30～14:50
小学生の部 15:00～15:30
8月6日(火) ちょっとこわいおはなし会
小学生 14:30～15:10
1階 日本間 申込不要
- 前川
7月24日(水)～26日(金)
幼児の部 14:30～14:50
小学生の部 15:00～15:30
2階 おはなしのへや 申込不要
- 戸塚
7月18日(木)・7月19日(金)
幼児の部 14:30～14:50
小学生の部 15:00～15:30
1階 おはなしのへや 申込不要
- 鳩ヶ谷
7月19日(金)・20日(土)・26日(金)・27日(土)
幼児の部 14:30～14:50
小学生の部 15:00～15:30
1階 おはなしのへや 申込不要
- 芝園分室
7月19日(金)
4歳～小学生 15:00～15:30
子ども閲覧室 申込不要
- 芝北文庫
7月24日(水)
小学生 14:00～14:45
日本間1号 申込不要

詳しくは、お近くの図書館へお尋ねいただくか、または図書館HPをご覧ください♪

—川口市公式の地域情報ウェブサイト—

kawaguchi トリコカワグチ