

4月のきょうしゅくよていこんだてひょう 市川市立新井小学校

新しい年度のスタートです。生活リズムをととのえて、元気に過ごしたいですね！

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。



新井小学校
公式キャラクター 「新井オン」

栄養価の月平均値

エネルギー628kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.6g 塩分 2.3g

栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	栄養価
9金	ターメリックライス&チリコンカン 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー オレンジゼリー	だいず ぶたにく ベーコン	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース ほうれん草 もやし とうもろこし しめじ オレンジ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.4 g	20火	クロックムッシュ 牛乳 ポークビーンズ りんご	チーズ ハム だいず ベーコン ぶたにく なまクリーム	パン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト さいいんげん りんご	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g
2~6年生 給食開始です！											
12月	豚丼 牛乳 きびなご南蛮漬け 大根のみそ汁 ヨーグルト	ぶたにく きびなご わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら しらたき さとう	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こまつな	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g	21水	カレー麻婆丼 牛乳 ほうれん草中華和え りんごとみかんの フルーツポンチ	ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごま かたくりこ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら マッシュルーム ほうれん草 もやし みかん りんご レモン	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
13火	カレーライス 牛乳 コーンサラダ	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト レバー いんげんまめ とりにく	こめ バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ ほうれん草 とうもろこし	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g	22木	ペンのミートソース和え 牛乳 イタリアンサラダ かぼちゃドーナツ	ぶたにく だいず チーズ とりにく とうにゅう たまご おから	ペンネ あぶら バター さとう ごま こむぎこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
☆ピカピカ☆の1年生 給食開始です！											
14水	チキンライス 牛乳 しゃりしゃりガーリック大豆 根菜のホワイトシチュー	とりにく だいず ベーコン とうにゅう いんげんまめ チーズ	こめ むぎ あぶら バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー だいこん ごぼう	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g	23金	五穀ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 湯葉すまし汁 トマト	わかめ しらすぼし だいず おから とうふ とりにく こんぶ	こめ ごま むぎ あぶら さとう しらたき きび あわ	しょうが たまねぎ れんこん しめじ だいこん わけぎ トマト にんじん みつば たけのこ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g
大豆には、カルシウムや鉄分もたくさんふまれます！！											
15木	よくばり揚げパン 牛乳 華しゅうまい 中華風卵スープ トマト	きなこ ぶたにく おから ベーコン たまご	パン あぶら さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	しいたけ たまねぎ しょうが にんじん とうもろこし ねぎ はくさい トマト	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g	24土	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 磯和え 筑前煮 お祝いデザート	あずき さわら のり とりにく こおりどうふ なまクリーム	こめ ごま さとう あぶら さとも こんにゃく	ほうれん草 もやし にんじん たけのこ れんこん ごぼう さいいんげん もも	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
授業参観日 1年生の入学お祝い献立です！											
16金	たけのこご飯 牛乳 鮭フライ おかか和え 若竹汁 いちごゼリー	とりにく あぶらあげ さけ とうふ こんぶ	こめ さとう こむぎこ あぶら パンこ	たけのこ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ こまつな うど	エネルギー 691 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.3 g	26月	焼きそば 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ 中華風コーンスープ ヨーグルト	ぶたにく のり ししゃも たまご とうふ	ちゅうかめん ごま あぶら こむぎこ はるまきのかわ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし ほうれん草	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.7 g
春の味覚、新鮮な「たけのこ」を給食室でゆでて使います！											
19月	親子丼 牛乳 さつま汁	とりにく あぶらあげ たまご なまあげ ぶたにく	こめ さとう でんぶん こんにゃく さつまいも	たまねぎ みつば にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g	27火	ごぼうピラフ 牛乳 レバーとホトの変わり 揚げ 春キャベツの米粉ポ タージュ	とりにく ぶたレバー みそ ベーコン	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま バター	マッシュルーム ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ ほうれん草	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.7 g

にゅうがくおめでとう

春の日差しの中、新しい

年度がスタートしました。

「真・善・美」をしっかりつかむ新井小学校の

子どもたちが、毎日を楽しみ、元気に

健康に過ごせることを祈っています。

1年間、どうぞよろしくお祈りします！



新井小学校の給食室スタッフをご紹介します！！

栄養教諭は、古賀 裕喜子が担当します。
調理業務は、昨年度に引き続き「株式会社 東京天竜」の皆さんが担当していただきます。

子どもが大好きで、明るく元気な調理員さんたちです。
子どもたちのために、よりおいしく、安全な給食が提供できるよう、心をひとつにして、みんなでがんばります！！

どうぞよろしくお祈りします。



給食だより 4月

市川市立新井小学校

ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度もよろしくお願いいたします。

みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食

おもにごはんで、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。




牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



副食など(おかず)

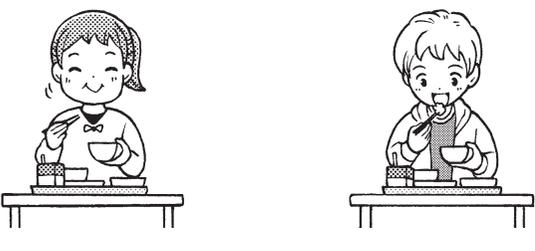


魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

新しい生活様式で

マナーを守りましょう

- 食事の前後に石けんできれいに手を洗う
- 机は向かい合わせにしない
- 食事が終わったらマスクをして会話する



給食当番の人は毎日チェックしよう!

- ①毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番をかわってもらいます。
- ②石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
- ③清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。

毎日、健康状態を確認してから当番を行きましょう。



朝から元気に過ごすために...

毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはらは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかりと食べる習慣づくりに家族で取り組みませんか。



クイズ 牛の胃袋は何個あるかな?

- ① 1個
- ② 4個
- ③ 10個

今年(うしどし)は丑年(にほん)です。日本には弥生時代(やよいしだい)に家畜(かちく)化(か)された牛(うし)が伝わ(つた)ったといわれて(いわ)れて(ら)いますが、多く(おほく)の(ひと)が牛乳(ぎゅうにゅう)や牛肉(ぎゅうにく)を飲(いん)食(じやく)する(す)る(よ)う(な)にな(な)った(た)のは、明(めい)治(じ)時(じ)代(だい)以(い)降(かう)と(と)い(い)ま(ま)す。牛(うし)に(に)は(は)4(よ)つ(つ)の(い)胃(い)袋(ぶくろ)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。三(さん)ノ(の)胃(い)袋(ぶくろ)(第一(だいいち)胃(い)、八(はち)ノ(の)胃(い)袋(ぶくろ)(第二(だいに)胃(い)、三(さん)ノ(の)胃(い)袋(ぶくろ)(第三(だいに)胃(い)、ギ(ぎ)ア(あ)ラ(ら)(第四(だいに)胃(い)袋(ぶくろ))と(と)呼(よ)ば(ば)れ(れ)、の(の)み(み)込(こ)んだ(んだ)食(じ)べ(べ)物(ぶつ)を(を)胃(い)で(で)分(ぶん)解(かい)さ(さ)せ(せ)た(た)後(あと)に(に)、再(さい)度(ど)口(くち)の中(なか)で(で)戻(もど)して(して)か(か)み(み)ま(ま)す。

図(ず)々(ざ)々(ざ) 〇(まる)々(ざ)々(ざ)

食育クロスワード

□(か)に(に)あ(あ)る(る)漢(かん)字(じ)を(を)考(か)え(え)て(て)み(み)よ(よ)う

1 D	5		7	
	こ			
2		B	C	ろ
			ら	
3	ほ	6	す	9
4 A		E		ず

- タテのカギ**
- 1 体温計(たいおんけい)で毎日(まいにち)測(はか)ろう。
 - 3 夜空(よぞら)にきらきら光(ひか)るもの。
 - 5 学校(がっこう)の歌(うた)。
 - 7 葉(は)っぱ(ぱ)で包(か)んだ(んだ)香(か)りの(の)い(い)い(い)和(わ)菓(が)子(し)。
 - 9 スズメ(すずめ)より(より)大(おほ)き(き)く(く)て(て)鋭(えい)い(い)声(こゑ)で(で)鳴(な)く(く)鳥(とり)。
- ヨコのカギ**
- 1 に(に)や(や)お(お)、に(に)や(や)ー(ー)と(と)鳴(な)く(く)よ(よ)。
 - 2 学校(がっこう)の(の)行(い)き(き)帰(かえ)り(り)の(の)道(みち)。
 - 4 B、HB、2B、ど(ど)れ(れ)を(を)使(つか)う(う)?
 - 6 も(も)も(も)よ(よ)り(り)も(も)小(こ)さい(さい)果(くだもの)物(ぶつ)で(で)種(たぐい)類(るい)が(が)多(おほ)く(く)い(い)。
 - 8 いろいろ(いろいろ)な(な)地(ち)域(いき)の(の)特(とく)徴(てい)が(が)わ(わ)か(か)る(る)よ(よ)。

A~Eの文字(もじ)を(を)当(あ)て(て)は(は)め(め)て(て)み(み)よ(よ)う。ど(ど)んな(んな)言(ことば)言(ご)が(が)出(で)て(て)く(く)る(る)か(か)な(な)?

A □ B □ C □ D □ E □

ん □ □ □ □ □

保護者のみなさまへ

新(しん)年(ねん)度(ど)が(が)始(は)ま(ま)り(り)ま(ま)し(し)た(た)。今(こ)年(ねん)度(ど)も(も)子(こ)も(も)た(た)ち(ち)の(の)健(けん)康(こう)と(と)成(せい)長(ちやう)を(を)支(さ)え(え)る(る)た(た)め(め)に(に)、徹(てい)底(てい)し(し)た(た)衛(えい)生(せい)管(かん)理(り)を(を)行(い)い、栄(えい)養(やう)バ(バ)ラン(らん)ス(す)を(を)考(か)え(え)て(て)、お(おい)し(し)く(く)て(て)安(あん)心(しん)・安(あん)全(ぜん)な(な)給(きゅう)食(じやく)を(を)提(てい)供(きょう)し(して)い(い)き(き)ま(ま)す。保(ほ)護(ご)者(しや)の(の)み(み)な(な)さ(さ)ま(ま)に(に)は(は)、ご(ご)理(り)解(かい)と(と)ご(ご)協(きょう)力(りき)を(を)よ(よ)ろ(ろ)し(し)く(く)お(お)願(ねが)い(いた)し(ま)す。

参考文献 「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～(2020.12.3 Ver.5) 文部科学省ほか