



# 4月のきゅうしょ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622kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.7g 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	からだをつくるもの	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	からだをつくるもの	栄養価
11月	キャロットライス ぎゅうにゅう ハッシュドポーク こまつなのマスタードあえ パインゼリー	ぶたにく なまクリーム ツナ	こめ パター あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな しめじ もやし パインアップル	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g	20水	カレーライス ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンの ソテー ふくじんづけりんご	ぶたにく とりにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ ベーコン	こめ パター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご もやし ほうれんそう だいこん りんご とうもろこし	エネルギー 605 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
12火	やきそば ぎゅうにゅう だいがくいも ちゅうかきゅうり ヨーグルト	ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら ごま さつまいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.1 g	21木	ごぼうピラフ ぎゅうにゅう レバーのケチャップあえ キャベツのこめこポター ジュ チョコレートプリン	とりにく ぶたレバー なまクリーム	こめ あぶら さとう パター チョコシロップ	マッシュルーム とうもろこし ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ ほうれんそう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.4 g
13水	ターメリックライス&チリ コンカン ぎゅうにゅう コーンサラダ オレンジゼリー	だいたい ぶたにく とりにく	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 キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g	22金	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ さつまじる とうにゅうアイス	あずき とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま あぶら さつまいも こんにやく	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g
14木	ぶたどん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる いちごゼリー	ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら しらす 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 592 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g	23土	たけのごはん ぎゅうにゅう さわらのごまだれやき かきたまじる きなこもち	とりにく さわら あぶらあげ とうふ たまご こんぶ きなこ	こめ さとう ごま しらすたまもち	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	エネルギー 630 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g
15金	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき にくじゃが ぶどうゼリー	わかめ ぶたにく しらすぼし なまあげ	こめ あぶら じゃがいも しらす さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ぶどう	エネルギー 683 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g	25月	あぶらあげごはん ぎゅうにゅう にぎすのパリパリあげ とんじる ぎゅうにゅうプリン	なまあげ とりにく にぎす ぶたにく とうふ みそ なまクリーム	こめ あぶら さとう じゃがいも はるまきのかわ こんにやく	にんじん しいたけ さやえんどう ごぼう ねぎ だいこん こまつな	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
18月	よくばりあげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ オレンジ	きなこ だいたい きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ なまクリーム	パン さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん オレンジ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	26火	おやこどん ぎゅうにゅう きびなごなんばんづけ だいこんのみそしる りんごのひとくちゼリー	とりにく たまご あぶらあげ きびなご わかめ みそ	こめ さとう でんぶん ゼリー	たまねぎ みつぼ ねぎ だいこん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 g
19火	まあぼどうふどん ぎゅうにゅう ほうれんそうちゅうかあえ しゃりしゃりガーリックだ いず はちみつレモンゼリー	ぶたにく みそ とうふ だいたい	こめ あぶら さとう でんぶん はちみつ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ なら もやし ほうれんそう レモン	エネルギー 684 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g	27水	ペンのミートソースあえ ぎゅうにゅう イタリアンサラダ ぐりとぐらのこめこカステラ	ぶたにく だいたい チーズ とりにく たまご	ペンネ あぶら バター さとう	しょうが にんにく セロリ 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 600 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.3 g

2~6年生 給食開始です！

1年生の入学お祝い献立です！

授業参観日 春の味覚、新鮮な生の「たけのこ」を給食室でゆでて使います！

にぎすは、ししゃものように細長い魚です。くせがなく、とても食べやすいですよ！

# にゅうがくおめでとう

はる ひざ なか あたら  
春の日差しの中、新しい

わんだ  
年度がスタートしました。

「真・善・美」をしっかりとつかむ新井小学校の



こ  
子どもたちが、毎日を楽しみ、元気に

けんこう す  
健康に過ごせることを祈っています。

わんかん  
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！！

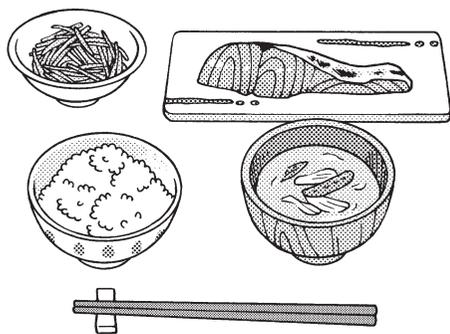
栄養教諭は、古賀 裕喜子が担当します。  
調理業務は、昨年度に引き続き「株式会社 東京天竜」の皆さんが担当して下さいます。  
子どもが大好きで、明るく元気な調理員さんたちです。  
子どもたちのために、よりおいしく、安全な給食が提供できるよう、心をひとつにして、みんなでがんばります！！  
どうぞよろしくお祈りします。



食品ロス削減国民運動のシンボルマーク「ロスのん」です！

新年度が始まりました。朝から元気に登校できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供すると共に、食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用できます。

## 朝ごはんには栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究\*によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能率が上がらず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

\*樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸「朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1):35-43,2007

## ～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん 	めだまや 目玉焼き 	サラダ 	みそ汁 
パン 	なっとう 納豆 	やさい 野菜の煮物 	コーンスープ 
うどん 	や ぎかな 焼き魚 	ひじきの 煮物 	ぎゅうにゅう 牛乳 

## 食に関する指導の目標

学校教育活動全体を通しての食に関する指導の目標は下記の通りです。



### (知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

### (思考力・判断力・表現力等)

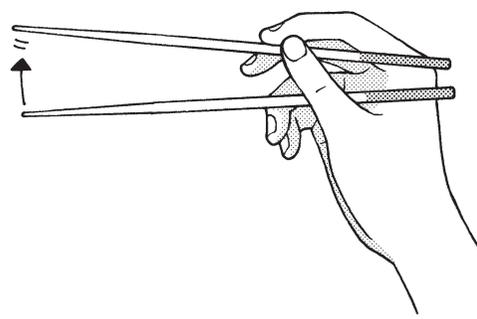
食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

### (学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

出典 文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—(平成31年3月)」

## はしの正しい持ち方



- ・上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。
- ・下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。
- ・動かすのは上のはしだけです。



## 給食当番の身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

- 帽子(三角巾)は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- 清潔な白衣を着ましょう。
- マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。
- 石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- つめは短く切っておきましょう。
- ハンカチを用意しましょう。

## 保護者のみなさまへ

朝ごはんを食べると、寝ている間に消費したエネルギーの補充になります。そして、体温が上昇して血流がよくなり、よくかんで食べることで脳に刺激を与えます。胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便につながります。午前中に元気に活動するためには、バランスのよい朝ごはんが大切です。