

日(曜)	牛乳 主食 ごはん ばん・めん	おかず・デザートなど	食 品 名						栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)			
			たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
13 (木)	ターメリックライス&チリコンカン	コーンサラダ オレンジゼリー	こめ こめこ さとう	あぶら	だいず ぶたにく さ さみ	ぎゅうにゅう かんて ん	にんじん トマトペ ースト	たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり キャベ ツ コーン オレンジ ジュース	577 23.8 19.3 1.6	622 25.2 21.8 2.3
14 (金)	ぶたどん	だいずのかきあげ ミニトマト ぐだく さんみそしる いちごゼリー	こめ しらたき さとう こむぎ こじやがいも	あぶら	ぶたばら ぶたにく だいず さばふし あ ぶらあげ とうふ み そ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	にんじん かぼちゃ ミニトマト かねぎ	たまねぎ ながねぎ ごぼう だいこん	681 25.2 20.8 2.9	
17 (月)	カレーライス	キャベツソテー りんご	こめ こむぎ こじや がいも さとう	バター オリーブオ イル	とりもも ぶたもし ろいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう エダム チーズ ヨーグルト	にんじん トマトペ ースト	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャ ベツ	549 16.5 16.4 1.2	1年生 給食開
18 (火)	まあほうどうふ どん	ほうれんそう ゆうか あえ しやり しやりガーリックだいず ぼちみつレ モンゼリー	こめ さとう でんぶ ん こめこ クールゼ リーの もと はちみつ つ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とう ふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほう れんそう	にんにく しょうが し いたけ ながねぎ も やし レモン	650 25.8 22.2 2.0	
19 (水)	よくばりあげパ ン	ポークビーンズ フレンチきゅうり オレンジ	コッパン さとう じゃがいも	あぶら だいずあぶ ら	きなこ だいず ぶた もも ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマト い んげん	にんにく たまねぎ きゅうり きよみオレ ンジ	593 22.7 23.3 2.2	
20 (木)	わかめごはん	ぶたにくのしょうがやき にくじゃが ぶどうゼリー	こめ じゃがいも し らたき さとう	あぶら	ぶたロース ぶたそ ともも さばふし な まあげ	わかめごはんのも と ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ ぶどうジュース	616 23.3 18.3 2.8	
21 (金)	せきはん	とりのからあげ ほうれんそうとコー ンのソテー さつまじる とうにゅうア イスクリーム	こめ もちごめ こめ こ さつまいも こんに やく	ごま あぶら	あずき とりもも ベーコン ぶたも と とうふ さばふし み そ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にん じん こまつな	しょうが にんにく コーン しめじ だい こん ごぼう ながね ぎ	685 27.7 24.0 2.2	入学お祝い こんだて
24 (月)	たけのこごはん	さわらのごまだれやき かきたまじる きなこもち	こめ さとう でんぶ ん しらたま	ごま	さばふし とりもも あ ぶらあげ さわら た まご とうふ きなこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たけのこ えのき た け ながねぎ	602 32.3 18.0 2.7	春にうれしいさわらとたけのこ！
25 (火)	ごぼうピラフ	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	こめ こめこ さとう チョコレート	オリーブオイル あ ぶら バター	とりにく ぶたればー ベーコン	ぎゅうにゅう なまク リーム	ほうれんそう	マッシュルーム コーン ごぼう しょう が キャベツ たまね ぎ	613 24.6 26.8 2.6	
26 (水)	おやこどん	いわしのフライ こまつなのマヨネ ーズ あえ だいこんのみそしる りんご のひとちぜりー	こめ はつがげんま い さとう でんぶ ん こむぎこパンこ	なたねあぶら マ ヨネーズ	とりもも あぶらあげ たまご さばふし い わし まぐる みそ	ぎゅうにゅう わかめ	みつば こまつな に んじん	たまねぎ しめじ も やし だいこん なが ねぎ	705 33.2 26.0 2.6	
27 (木)	おたのしみこんだて♪ なにがでるかな？おたのしみに！(^_^)		ペンネ さとう こめこ	あぶら バター	ぶたにく だいず さ さみ たまご	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく セ ロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レ モン コーン	571 22.6 24.6 2.5	

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、毎日楽しく、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！



1年生
給食開

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 裕喜子です(新井小学校5年目)



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。

入学お祝いこんだて
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！！よろしくお祈りいたします。

春にうれしいさわらとたけのこ！



食品ロス削減国民運動のシンボルマーク「ロスの向」です！



☆食品成分表改訂のお知らせ
市川市では、令和5年4月分の給食から、日本食品標準成分表2020版(八訂)を用いて栄養価を算出いたします。食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。今まで、計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようにになりました。エネルギーの値がこれまでより新しい物差しで測ると少し低くなっておりますが、古い物差しでは同じ値です。ですから、食べる量を増やさなければならないということではありません。給食提供量は今まで通りの量を提供しておりますのでご安心ください。

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)

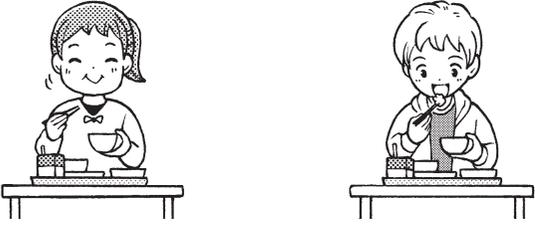


魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

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。

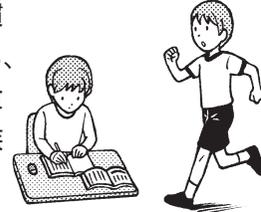
毎日、健康状態を確認してから当番を行きましょう。



朝から元気に過ごすために

毎日朝ごはんを食べよう!

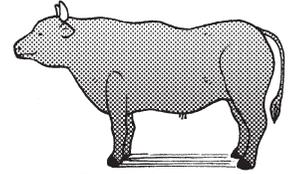
朝ごはらは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりに家族で取り組みませんか。



クイズ

牛の胃袋は何個あるかな?

- ① 1個
- ② 4個
- ③ 10個



2021年は丑年でした。日本には弥生時代に家畜化された牛が伝わったといわれていますが、多くの人が牛乳や牛肉を飲食するようになったのは、明治時代以降といえます。牛には4つの胃袋があります。ミノ(第一胃)、ハチノス(第二胃)、センマイ(第三胃)、ギアラ(第四胃)と呼ばれ、のみ込んだ食べ物胃で分解させた後に、再度口の中で戻してかみます。

食育クロスワード

□にはまる文字を考えてみよう

1	D	5	こ		7	
2				B	C	ろ
						ら
3			ほ		6	す
4	A			E		8
						ず

- タテのカギ**
- 1 体温計で毎日測ろう。
 - 3 夜空にきらきら光るもの。
 - 5 学校の歌。
 - 7 葉っぱで包んだ香りのいい和菓子。
 - 9 スズメより大きくて鋭い声で鳴く鳥。
- ヨコのカギ**
- 1 にやお、にやーと鳴くよ。
 - 2 学校の行き帰りの道。
 - 4 B、HB、2B、どれを使う?
 - 6 ももよりも小さい果物で種類が多い。
 - 8 いろいろな地域の特徴がわかるよ。

A~Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?

A **ん** B C D E

保護者のみなさまへ

新年度が始まりました。今年度も子どもたちの健康と成長を支えるために、徹底した衛生管理を行い、栄養バランスを考えて、おいしくて安心・安全な給食を提供していきます。保護者のみなさまには、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。