

4月 学校給食よていこんだて表

※材料の都合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて ※カッコ内は、教科等と関連のあるところです。	食品名						栄養価 (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 (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	たんぱく質が多い	むぎしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い		
10 (水)	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	4月の給食最初の日、カルシウムたっぷりの大豆が入った「チリコンカン」です！	こめ こんこ さとう クールゼリーのもと	なたねあぶら	だいず ぶた とり	ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ コーン オレンジジュース	600 23.8 18.7 1.6	597 23.8 20.4 2.3	
11 (木)	ソースやきそば	だいかくいも ちゅうかきゅうりりんご	大学芋は、東京大学の前で売られていて、学生たちに人気があったことから「大学芋」と名づけられたそうです。	やきそばめん さつまいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶた	あおのり ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうりりんご	580 19.5 21.0 3.1		
12 (金)	ごこくごはん	あじのこめこてんぷら トマト ゆばすましじる	五穀ご飯には、麦や粟、きびなど体に良くて食物せんいがたっぷりの穀物が入っています！	こめ ごこく こめ ころたき	ごま なたねあぶら	だいず あじ とり ゆば さばぶし	わかめ ごはんのもと ちり めんじゃこ ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	トマトにんじん みつば	だいこん たけのこ	552 25.0 17.5 1.8		
15 (月)	カレーライス	キャベツソテー ぶどうゼリー	1年生給食開始！！ 最初の給食は、人気のカレーライスです！	こめ こむぎ じゃがいも さとう クールゼリーのもと	バター オリーブオイル	とり ぶた 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 ぶどうジュース	589 16.8 17.2 1.3		
18 (火)	クロックムッシュ	ポークビーンズ チョコレートプリン	クロックムッシュは、フランス生まれのサンドイッチです。ハムとチーズをパンにはさまみ、アルミホイルで包んで焼きます。	しょくぼん じゃがいも さとう チョコレート	だいずあぶら	ハム だいず ぶた ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム アガー	にんじん トマト いんげん	にんにく たまねぎ	660 28.0 27.5 3.4		
17 (水)	まあほうどうふ どん	ほうれんそうちゅうかあえ はちみつレモンゼリー	給食の麻婆豆腐は、辛さを控えめにしたやさしい味です！	こめ さとう でんぶん クールゼリーのもと はち みつ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた みそ とうふ	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 なかがねぎ もやし レモン	594 22.8 18.4 1.8		
18 (木)	じゃこガーリック ライス	レバーとポテトのかわりあげ キャベツのこめこポタージュ オレンジ	レバーとポテトの変わり揚げは、レバーが苦手な人でも食べやすいです！	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ さとう	バター なたねあぶら ごま オリーブオイル	ベーコン ぶたレバー みそ	ちりめん ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ネーブル	669 25.4 26.0 2.9		
19 (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 おいわいすましじる こうはくフルーツポンチ	入学お祝いこん立て 1年生の入学をお祝いして、赤飯を炊きます！紅白ゼリーのデザートもお祝いムード たっぷりです。	こめ もちこめ こめこ さとう	ごま なたねあぶら	あずき とり ベーコン なたね さばぶし	ぎゅうにゅう こんぶ かんてん	ほうれんそう ごまつな	しょうが にんにく コーン しめじ なかがねぎ だいこん クランベリージュース みかん、パイン	664 23.5 20.8 2.2		
22 (月)	ゆかりごはん	おからコロッケ ごまあえ だいこんのみそじる	おからコロッケは、豆腐をつくる時にできる「おから」を活用したエコメニューです。(3年生総合的な学習など)	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ぱんこ さとう	なたねあぶら ごま	ぶた おから あぶらあげ みそ さばぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ゆかり たまねぎ もやし だいこん なかがねぎ	595 21.9 20.8 2.5		
23 (火)	おたのしみきゅうしょく	なにがでるかな？おたのしみに！(^^)		こめ じゃがいも さとう クールゼリーのもと	なたねあぶら バター	きなこ とり しろはなまめ とうにゅう ぶた	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ セロリー コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	658 23.6 22.7 2.1		
24 (水)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき かぶのサラダ にくじゃが アセロラのひとくちゼリー	かぶは春が旬の野菜です。旬とは、その食べ物がいちばんおいしくなる季節のことをいいます。	こめ さとう じゃがいも しらたき	なたねあぶら	ぶた とり さばぶし なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが かつ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	564 26.9 14.4 1.9		
25 (木)	たけのごごはん	さわらのごまだれやき はるキャベツのおかかあえ かきたまじる きなこもち	たけのこがおいしい時期になりました！生のたけのこを給食室で煮て、たけのごご飯を作る予定です。	こめ さとう でんぶん しらたま	ごま	さばぶし とり あぶらあげ さわら かつおぶし たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん ごまつな	たけのこ キャベツ えのきたけ なかがねぎ	586 29.5 16.2 2.9		
26 (金)	ペンネ ミートソース	やさいスープ ぐりとぐらのこめこカステラ	ぐりとぐらのお話に出てくる大きなカステラをイメージして、米粉を使ったカステラを焼きます！	ペンネリガーテ じゃがいも こめこ さとう	なたねあぶら バター	ぶた だいず ベーコン たまご	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	しょうが にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム はくさい	578 23.1 23.4 2.8		

にゅうがくおめでとう！

春の日差しの中、新しい学年がスタートしました！
今年も「真・善・美」をしっかりつかひ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「給食ブログ」のご紹介☆

新井小学校公式ホームページ内に、「新井オン給食ブログ」として、毎日の給食献立とおたよりを掲載しています。お子さんが毎日食べている給食のようすがわかります。ぜひご覧ください！



新井小学校の給食室スタッフ

栄養教諭は、古賀 裕喜子です(新井小学校6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！！
よろしくお祈りいたします。



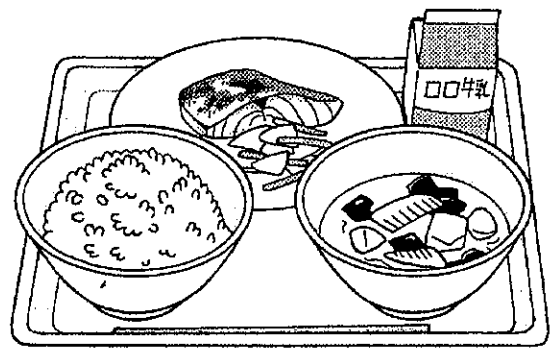
給食だより 4月

市川市立新井小学校

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

おいしい学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的

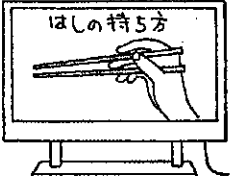
には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



給食当番の健康＆衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



発熱、腰痛、おう吐はしていない



衛生的な服装をしている



手をきれいに洗った



「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

焼き肉サラダ（4人分）

【材料】

豚薄切り肉 80g
にんにく 少々
しょうゆ 大さじ2分の1
酒 小さじ1

キャベツ 1/2玉
きゅうり 1本
にんじん 4分の1本
とうもろこし缶詰 80g
ごま 小さじ1と2分の1

油 大さじ1
酢 大さじ1と2分の1
塩 小さじ2分の1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1



豚肉下味用

お肉といっしょに野菜をもりもり食べよう！メニュー

ドレッシング



【作り方】

- 1 豚肉は下味をつけておき、油をしいたフライパンで炒め、冷ましておく。
- 2 キャベツは短冊に切ってゆでてさます。きゅうりは斜め半月切りにする。にんじんは短冊に切り、さっとゆでる。とうもろこしは缶から出して汁を切る。
- 3 ドレッシングの材料をあわせる。
- 4 1の豚肉、2の野菜、を混ぜ合わせ、ドレッシングであえる。器に盛って、ごまを振る。

給食では、おかわりをする子が続出の人気メニューです。野菜がちょっと苦手な子も、お肉と一緒においしく野菜を食べられますよ！！