

2023年 4月 給食だよ!

献立一覧

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 副食 | 行事食 |
|----|---|-------------------|----|---|-------------|
| 14 | 金 | ご飯 | ○ | チキンカレー 花野菜のサラダ クレープ (いちご) | 給食開始 |
| 17 | 月 | 春キャベツの ホイコーロー丼 | ○ | チンゲン菜スープ 果物 (りんご) | |
| 18 | 火 | さつまいもと ハムのピラフ | ○ | チキンのココロ炒め 3匹のくまのスープ | お話給食 |
| 19 | 水 | きなこ揚げパン | ○ | チリコンカン アスパラとベーコンのソテー | |
| 20 | 木 | たけのこご飯 | ○ | 鶏の唐揚げ なめこ汁 ぶどうゼリー | |
| 21 | 金 | ご飯 | ○ | 鯖のごまだれ揚げ 味噌けんちん汁 豆乳プリン | |
| 24 | 月 | ご飯 | ○ | 豚肉とごぼうのうま煮 いりどり野菜のごま和え ヨーグルト | |
| 25 | 火 | ご飯 | ○ | ひじきのふりかけ きくらげスープ 揚げ鶏とじゃが芋のチリソース | 3年生 修学旅行 |
| 26 | 水 | 小松菜と豚肉の あんかけ麺 | ○ | 五目春巻き フルーツポンチ | 3年生 修学旅行 |
| 27 | 木 | わかめご飯 | ○ | 鯖の竜田揚げ 春野菜の白玉汁 りんごゼリー | 3年生 修学旅行 |
| 28 | 金 | ガーリックライス | ○ | チキンのバーベキューソース グリーンサラダ マカロニスープ 豆乳プリンタルト | |

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

今月の給食目標

準備や後片付けをきちんとしよう

給食は、ただ楽しい食事の時間というわけではなく、みんなで食事の準備をし、食べ、片付けをする学習の場でもあります。新年度になり給食が始まるに当たって、給食の準備や後片付けのしかたを再確認しましょう。

食べるときに使う食器や道具はていねいに扱い、きれいに返しましょう。

準備・配膳

給食当番は…

- 手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。
- エプロン・三角巾・マスクをつけましょう。
- 配膳台をきれいにふきましょう。
- 配分量には気をつけて盛り付けましょう。

給食当番以外の人は…

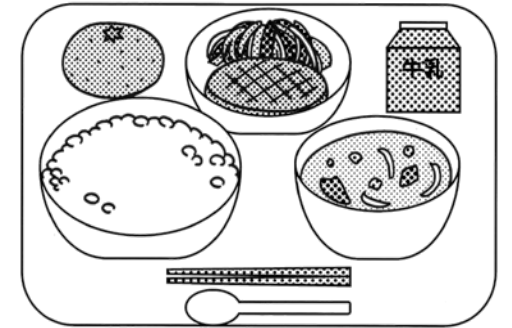
- 手を洗い、席に着いて静かに待ちましょう。
- クラスのルールを守って配膳しましょう。
- 嫌いな食べ物も少しでも食べてみましょう。

後片付け

- 決められた場所にきちんと戻しましょう。



合言葉は
左ごはん右スープ!



身支度はできたかな?

** 給食が始まるよ! **

皆さん、入学・進級おめでとうございます。

4月になって新たな生活が始まりましたね。新しい教室での生活はいかがでしょう?

保護者の皆さまへ

- 給食当番は1週間使った白衣や三角巾などを週末に家に持ち帰ることになっています。給食の準備を清潔に行うためにも、持ち帰ったものは洗濯とアイロンかけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いたします。
- 本校では個人トレーを使用し、ハシも学校で用意いたしますので、ご家庭でナフキンやハシを用意する必要はありません。
- 献立やアレルギーなど、給食のことで不明な点がありましたら、栄養士までご相談下さい。



本年度の給食は14日から始まります。給食を作るのは㈱日本環境ビルテックです。給食室一同、安全でおいしい給食を作っていきますのでよろしくお願いし

第二中学校では月に一回本の料理を再現したお話給食を行っています。「この本の料理を出してほしい!」というものがあれば栄養士まで。給食で出てくるかも?

…今月のお話給食…

お話給食第1回目は、「3びきのくま」から登場です。森の中の一軒家にくまの親子がすんでいました。ある朝、森に迷い込んだ女の子がくまのおうちへたどり着くと、おへやにあったご飯をたべてしまっ…?

今月はくまのおうちのスープを作ります。当日をお楽しみに!

実施日: 18日

3びきの
くま

トルストイ
作

2023年 4月 予定献立表

市川市立第二中学校

※物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

| 日 (曜) | 献立 | 食品群 | | | | | | 栄養価 | 日 (曜) | 献立 | 食品群 | | | | | | 栄養価 |
|-----------|-------------------|--------------------|---------------|--------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|--------|--------------|---------------|------------------|---------------|-------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|----------|
| | | 1群 筋肉や血液をつくる | 2群 骨や歯をつくる | 3群 皮膚や粘膜を健康に保つ | 4群 病気の抵抗力を高める | 5群 体を動かすエネルギー源 | 6群 効率の良いエネルギー源 | | | | 1群 筋肉や血液をつくる | 2群 骨や歯をつくる | 3群 皮膚や粘膜を健康に保つ | 4群 病気の抵抗力を高める | 5群 体を動かすエネルギー源 | 6群 効率の良いエネルギー源 | |
| 14 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 842kcal | (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 772kcal | | |
| | ご飯 | | | | | 無洗米 | ﾀﾊﾞｸ 28.4g | | 小松菜と豚肉のあんかけ麺 | 豚モモ肉 | | こまつな にんじん | にんにく しょうが たまねぎ | 蒸し中華めん 上白糖 でん粉 | ごま油 | ﾀﾊﾞｸ 30.3g | |
| | チキンカレー | 鶏モモ肉 | | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが | じゃがいも | なたね油 | | 脂質 23.2g | 五目春巻き | 豚ひき肉 | | 青ピーマン | しょうが 乾しいたけ だけのこ もやし | 春巻きの皮 春雨 でん粉 上白糖 薄力粉 | なたね油 ごま油 米油 | 脂質 25.4g |
| | 花野菜のサラダ | ハム | | 赤ピーマン 菜花 ブロッコリー | キャベツ きゅうり カリフラワー たまねぎ | 上白糖 | なたね油 | | 塩分 1.8g | フルーツポンチ | | | | もも缶 みかん缶 パイン缶 ナタデココ ハナナ | 上白糖 | | 塩分 2.7g |
| | クレープ (いちご) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 763kcal | (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 813kcal | | |
| | ご飯 | | | | | 無洗米 | ﾀﾊﾞｸ 30.3g | | わかめご飯 | | わかめごはんの素 ちりめんじゃこ | | | 無洗米 | 炒りごま | ﾀﾊﾞｸ 33.8g | |
| | 春キャベツのホイコーロー丼 (具) | 豚モモ肉 赤味噌 | | にんじん 青ピーマン | たまねぎ だけのこ キャベツ | 上白糖 でん粉 | なたね油 ごま油 | | 脂質 22.9g | 鯖の竜田揚げ | さば | | | しょうが | でん粉 | なたね油 | 脂質 25.1g |
| | ちんげんさいスープ | 鶏モモ肉 豆腐 | | にんじん チンゲン菜 | ねぎ | 春雨 | 炒りごま | | 塩分 2.5g | 春野菜の白玉汁 | 豚モモ肉 かつお節 | だし昆布 | にんじん 菜花 | えのき ねぎ | 冷凍白玉もち | | 塩分 2.8g |
| 果物(りんご) | | | | りんご | | | | りんごゼリー | | エースアガー | | りんご缶 りんごジュース | 上白糖 | | | | |
| 18 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 717kcal | (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 830kcal | | |
| | さつまいもとハムのピラフ | ハム | | | たまねぎ | 無洗米 さつまいも | ﾀﾊﾞｸ 30.7g | | ガーリックライス | ベーコン | | | にんにく | 無洗米 | なたね油 | ﾀﾊﾞｸ 30.7g | |
| | チキンのココロ炒め | 鶏モモ肉 | | にんじん こまつな 赤ピーマン | しょうが キャベツ 黄ピーマン コーン しめじ | でん粉 | 米油 なたね油 | | 脂質 21.7g | チキンのバーベキューソース | 鶏モモ肉 | | | にんにく しょうが ねぎ りんご | 上白糖 | なたね油 炒りごま | 脂質 29.2g |
| | 3匹のくまのスープ | 豚モモ肉 | | にんじん チンゲン菜 | たまねぎ もやし はくさい | でん粉 | ごま油 | | 塩分 2.8g | グリーンサラダ | | | こまつな 赤ピーマン ブロッコリー | きゅうり キャベツ 黄ピーマン たまねぎ | 上白糖 | なたね油 | 塩分 2.8g |
| 19 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 647kcal | | きなこ揚げパン | きなこ | | | | コッペパン 上白糖 | 米油 | ﾀﾊﾞｸ 28.1g | |
| | チリコンカン | いんげんまめ 大豆ミート 豚ひき肉 | | にんじん いんげん ホールトマト トマトピューレ | にんにく しょうが たまねぎ | じゃがいも 上白糖 | オリーブ油 | | 脂質 28.4g | | | | | | オリーブ油 | | 脂質 28.4g |
| | ｱﾊﾞﾗとﾊﾞｰﾝｼﾞのソテー | ベーコン | | アスパラガス | キャベツ しめじ コーン | | なたね油 | | 塩分 2.3g | | | | | | なたね油 | | 塩分 2.3g |
| 20 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 786kcal | | たけのこご飯 | 鶏モモ肉 油揚げ | | にんじん | たけのこ | 無洗米 上白糖 | | ﾀﾊﾞｸ 37.1g | |
| | 鶏の唐揚げ | 鶏モモ肉 | | | しょうが にんにく | 三温糖 でん粉 | 米油 | | 脂質 23.7g | | | | | | 米油 | 脂質 23.7g | |
| | なめこ汁 | 豆腐 油揚げ 赤味噌 さば節 | だし昆布 | | なめこ ねぎ | | | | 塩分 3.0g | | | | | | | | 塩分 3.0g |
| | ぶどうゼリー | | | | ナタデココ ぶどうジュース | 上白糖 | | | | | | | | | | | |
| 21 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 838kcal | | ご飯 | | | | 無洗米 | | ﾀﾊﾞｸ 33.6g | | |
| | 鯖のごまだれ揚げ | さわら | | | | でん粉 上白糖 | 米油 炒りごま | | 脂質 26.2g | | | | | | | 脂質 26.2g | |
| | みそけんちん汁 | 豆腐 赤味噌 白味噌 さば節 油揚げ | | にんじん こまつな | だいこん ねぎ ごぼう 乾しいたけ | 板こんにやく さといも | | | 塩分 2.4g | | | | | | | | 塩分 2.4g |
| 豆乳プリン | 豆乳 | | | | プリンの素 カラメルタブレット | | | | | | | | | | | | |
| 24 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 794kcal | | ご飯 | | | | 無洗米 | | ﾀﾊﾞｸ 33.3g | | |
| | 豚肉とごぼうのうま煮 | 豚モモ肉 生揚げ かつお節 | | にんじん | ごぼう 乾しいたけ えだまめ | つきこんにやく 上白糖 でん粉 | なたね油 | | 脂質 16.8g | | | | | | | 脂質 16.8g | |
| | いろいろ野菜のごま和え | 鶏ささみ | | さやいんげん にんじん | キャベツ もやし れんこん | 上白糖 | 炒りごま すりごま | | 塩分 1.7g | | | | | | | 塩分 1.7g | |
| ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | I群 - 792kcal | | ご飯 | | | | 無洗米 | | ﾀﾊﾞｸ 31.0g | | |
| | ひじきのふりかけ | かつお節 | ひじき ちりめんじゃこ | | | 上白糖 | 米油 炒りごま | | 脂質 22.8g | | | | | | | 脂質 22.8g | |
| | 揚げ鶏とじゃが芋のチリソース | 鶏モモ肉 | | | しょうが にんにく ねぎ | でん粉 じゃがいも 上白糖 | 米油 なたね油 ごま油 | | 塩分 2.5g | | | | | | | 塩分 2.5g | |
| きくらげスープ | 豚モモ肉 豆腐 | | にんじん こまつな | きくらげ | 春雨 でん粉 | | | | | | | | | | | | |

| 栄養量 | 基準値 | 今月の平均値 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 830kcal | 781kcal |
| タンパク質 | 34.0g | 31.6g |
| 脂質 | 25.0g | 24.1g |
| 塩分 | 2.5g | 2.5g |

○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はありますが、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。