

日	曜日	ごはん	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		日	曜日	ごはん	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しじみよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳							しじみよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
10	木	カレー イタリアンサラダ ポトフ オレンジ 牛乳	豚肉 チーズ まぐろ ベーコンソーセージ 牛乳	食パン なたね油 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖 なたね油 ジャガイモ 牛乳	玉ねぎにんにく 生姜 きゅうり キャベツ トマト コーン レモン 人参 玉ねぎ かぶ ブロッコリー オレンジ	エネルギー 780 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 37.9 g 食塩相当量 3.4 g	21	月	じゃこガーリックライス ツナポテトオムレツ ブロッコリーサラダ 白菜とウインナーのスープ 牛乳	ベーコン ちりめんじゃこ 卵 豆腐 白豆 豆 豆 鶏肉 ウインナー 牛乳	米 オリーブオイル じゃが芋 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 牛乳	にんにく ピーマン 玉ねぎにんにく ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.6 g
11	金	ごぼうピラフ ハンバーグ ABCスープ 豆乳プリン 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 なたね油 パン粉 なたね油 砂糖 マカロニ 豆乳プリン	マッシュルーム コーン ごぼう 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 牛乳	エネルギー 737 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.3 g	22	火	ひじきご飯 鯖の西京焼き いんげんキャベツのツナマヨ和え 豚汁 河内晩柑 牛乳	削節 ひじき 鶏肉 油揚げ 鯖 味噌 ツナ 豚肉 豆腐 味噌 削節 昆布 牛乳	米 麦 なたね油 砂糖 砂糖 エッグケアマヨネーズ 砂糖 なたね油 こんにゃく 牛乳	人参 竹の子 絹さや さやいんげん キャベツ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 河内晩柑	エネルギー 759 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 4.3 g
14	月	ご飯 おからコロケ ほうれん草のごま和え 春野菜の味噌汁 牛乳	豚肉 おから 鶏肉 わかめ 味噌 削節 昆布 牛乳	米 ごま 砂糖 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ 竹の子 牛乳	エネルギー 729 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g	23	水	セサミトースト さつまいもサラダ 肉団子スープ ヨーグルト 牛乳	食パン パター 砂糖 ごま さつまいも なたね油 肉団子 ヨーグルト 牛乳	米 さつまいも なたね油 ごま油 牛乳	人参 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 牛乳	エネルギー 785 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 2.9 g
15	火	たけのこご飯 めばるの竜田揚げ 生揚げの味噌煮 りんご 牛乳	削節 鶏肉 油揚げ めばる 豚肉 生揚げ 味噌 削節 牛乳	米 小麦 砂糖 濃粉 なたね油 じゃが芋 こんにゃく なたね油 砂糖 牛乳	竹の子 人参 生姜 生姜 人参 玉ねぎ いんげん りんご	エネルギー 766 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.1 g	24	木	ご飯 納豆和え 白身魚とれんこんのレモンソース和え 大根と油揚げの味噌汁 牛乳	納豆 かつお節のり ホキ 油揚げ わかめ 味噌 削節 昆布 牛乳	米 米粉 なたね油 砂糖 大根 えのき 長ねぎ 牛乳	小松菜 れんこん レモン 大根 えのき 長ねぎ 牛乳	エネルギー 753 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g
16	水	ご飯 カレー キャベツとツナのサラダ フレンチドレッシング 牛乳	豚肉 豚肉 チーズ ヨーグルト 白豆 ツナ 牛乳	米 バター 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 なたね油 砂糖 クレーム	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 牛乳	エネルギー 793 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.3 g	25	金	ご飯 麻婆豆腐 もやしとほうれん草のナムル 大学芋 牛乳	豚肉 大豆 味噌 豆腐 牛乳 牛乳	米 なたね油 砂糖 濃粉 ごま油 ごま ごま油 さつまいも なたね油 砂糖 水あめ ごま 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ しょうが 長ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし 牛乳	エネルギー 841 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.0 g
17	木	麦ご飯 豚肉丼 さつまいも汁 お麩のラスク 牛乳	豚肉 豚肉 豆腐 削節 味噌 牛乳	米 麦 しらたき 砂糖 なたね油 さつまいも こんにゃく 焼きふ バター 砂糖 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 人参 大根 ごぼう 小松菜 牛乳	エネルギー 757 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g	28	月	スパゲティナポリタン アスパラとコーンのサラダ バナナのケーキ 牛乳	豚肉 ベーコン ツナ 牛乳 牛乳	スパゲティ オリーブオイル なたね油 砂糖 チョコレート 砂糖 パター エッグケアマヨネーズ バナナ	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ アスパラガス コーン 玉ねぎ 牛乳	エネルギー 790 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.4 g
18	金	ご飯 しじみのパリパリ揚げ 小松菜のごまマヨネーズ和え 肉じゃが 牛乳	しじみ 豚肉 削節 牛乳	米 春巻きの皮 薄力粉 なたね油 エッグケアマヨネーズ 砂糖 ごま なたね油 ジャガイモ しらたき 砂糖 牛乳	人参 玉ねぎ しょうが 長ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん 牛乳	エネルギー 748 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.4 g	30	水	ご飯 ブルコギ丼 わかめスープ 青のり大豆 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 鶏肉 いり大豆 青のり 牛乳	米 砂糖 ごま油 濃粉 なたね油 ごま油 なたね油 砂糖 牛乳	人参 玉ねぎ えのき しょうが 長ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ 牛乳	エネルギー 743 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.2 g

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より産地地消を進めるため、千葉県で穫れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。

ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。

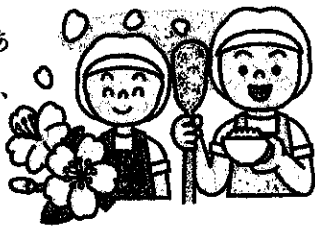
栄養価の月平均値

エネルギー	766 kcal
たんぱく質	30.3 g
脂質	27.1 g
食塩相当量	3.1 g



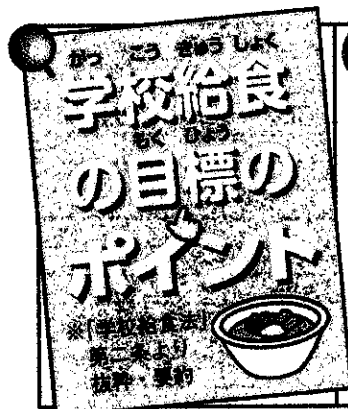
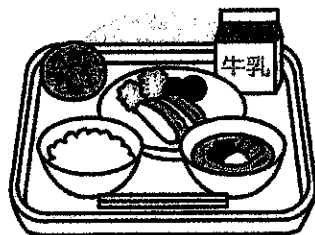
給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

② 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

③ 明るい社会性と協同の精神を養う。

明るい社会性と協同の精神を養う。

④ 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

⑤ 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

⑥ 伝統的な食文化を理解する。

伝統的な食文化を理解する。

⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をめらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

☐ 髪の毛が出ていませんか？

☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？

☐ 給食着は清潔ですか？

☐ 爪は短く切っていますか？

☐ 手をきれいに洗いましたか？

☐ 体調は悪くないですか？

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

食器のカゴや食台は、床に置いてはいけません。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。