

2023年 4月 予定献立表

市川市立第六中学校

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		
13 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 788kcal	
	主食	むぎごはん						米 麦	タバク 31.0g	
	主菜	とり肉とはくさいの あんかけ丼(具)	とり肉		小松菜	はくさい しめじ たけのこ		くず粉	なたね油 ごま油	脂質 20.3g
	副菜	かぼちゃとサツマイモ のサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ		さつまいも	イグ アマニーズ	塩分 1.7g
	デザート	きよみオレンジ				きよみオレンジ				給食開始
14 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 842kcal	
	主食	ごはん						米	タバク 36.3g	
	主菜	さわらのなんばんづけ	さわら			ねぎ 玉ねぎ		さとう かたくり粉	なたね油	脂質 24.5g
	副菜	きゅうりのとさあえ	かつお節			きゅうり しょうが				塩分 2.7g
	汁物	とんじる	ぶた肉 豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ だいこん ごぼう		さといも こんにゃく	なたね油	
17 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 783kcal	
	主食	ごはん						米	タバク 24.5g	
	主菜	マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐		にんじん ニラ	ニンニク しょうが 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ		さとう くず粉	なたね油 ごま油	脂質 18.6g
	副菜	ほうれん草のナムル			にんじん ほうれん草	もやし		さとう	ごま油 ラー油 ゴマ	塩分 2.6g
	デザート	オレンジゼリー		エースアガー		オレンジジュース		さとう		
18 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 800kcal	
	主食	たけのこごはん	とり肉 油あげ かつお節			たけのこ		米 さとう	なたね油	タバク 41.0g
	主菜	サバのたつたあげ	サバ			しょうが		かたくり粉	なたね油	脂質 33.0g
	副菜	春キャベツのこんぶあえ			こんぶ にんじん	キャベツ			ごま油	塩分 3.5g
	汁物	ウドのすまし汁	ぶた肉 豆腐 かつお節	わかめ こんぶ	チンゲン菜	ウド えのき たけのこ ネギ				
19 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 833kcal	
	主食	むぎごはん						米 麦	タバク 31.9g	
	主菜	ぶた丼(具)	ぶた肉			玉ねぎ ねぎ		しらたき さとう	なたね油	脂質 24.5g
	汁物	こんさいのみそしる	豆腐 油あげ かつお節		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ		じゃがいも こんにゃく		塩分 2.7g
	デザート	だいがくいも						さつまいも さとう	なたね油 ゴマ	
20 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 748kcal	
	主食	五目ごはん	とり肉 油あげ かつお節		にんじん みつば	ごぼう しいたけ		米 こんにゃく さとう	なたね油	タバク 35.8g
	主菜	さけのなんぶやき	サケ						ゴマ	脂質 16.5g
	副菜	ツナポテト	ツナ			玉ねぎ		じゃがいも	なたね油	塩分 2.9g
	副菜	和風サラダ	かつお節	わかめ		キャベツ きゅうり だいこん		さとう	なたね油	

日 (曜)	献立		食品群						栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			筋肉や血液をつくる		骨や歯をつくる		皮膚や粘膜を健康に保つ			病気の抵抗力を高める	
21 (金)	飲み物	牛乳		牛乳							I補給 - 715kcal
	主食	コーンピラフ	とり肉 ツナ		にんじん	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン	米		なたね油 オリーブ油	タバク	23.3g
	主菜									脂質	18.9g
	副菜	フレンチサラダ			にんじん アツパ 赤パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう		なたね油	塩分	2.3g
	副菜	しらたきソテー	ぶた肉 ベーコン		にんじん 小松菜	しょうが しめじ	しらたき		なたね油 ごま油		
	デザート	デコボン				デコボン					
24 (月)	飲み物	牛乳		牛乳							I補給 - 814kcal
	主食	さつまいもとハムのピラフ	ハム			玉ねぎ	米 さつまいも	なたね油 オリーブ油	タバク	31.2g	
	主菜	チリ・コン・カーン	ぶた肉 ベーコン いんげん豆		にんじん トマト インゲン	玉ねぎ ニンニク しょうが	じゃがいも さとう		なたね油	脂質	24.6g
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん インゲン	ごぼう レンコン きゅうり もやし コーン			イグ アマニーズ ゴマ	塩分	3.3g
25 (火)	飲み物	牛乳		牛乳							I補給 - 776kcal
	主食	ごはん					米		タバク	34.0g	
	主菜	だいこんとぶた肉のもの	ぶた肉 かつお節		にんじん きぬさや	だいこん たけのこ	さといも さとう こんにゃく		脂質	27.5g	
	副菜	とうふとおおなの ゴマみそいため	ぶた肉 豆腐		ピーマン 小松菜	玉ねぎ ニンニク しょうが	さとう	なたね油 ごま油 ゴマ	塩分	1.8g	
	デザート	こなつ				こなつ					
26 (水)	飲み物	牛乳		牛乳							I補給 - 747kcal
	主食	むぎごはん					米 麦		タバク	28.6g	
	主菜	ボークカレー	ぶた肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	ニンニク しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油 加ルめ	脂質	22.8g	
	副菜	ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり コーン	さとう	なたね油	塩分	2.3g	
27 (木)	飲み物	牛乳		牛乳							I補給 - 730kcal
	主食	ナポリタン	ベーコン ぶた肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ ニンニク マッシュルーム	スパゲッティ	なたね油	タバク	28.7g	
	主菜								脂質	29.0g	
	副菜	コーンサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	さとう	オリーブ油	塩分	3.0g	
	デザート	チーズと豆のケーキ	卵 甘納豆 インゲン豆	チーズ 牛乳	かぼちゃ		蒸パン粉 さとう はちみつ	バター			
28 (金)	飲み物	牛乳		牛乳							I補給 - 743kcal
	主食	ごはん					米		タバク	35.4g	
	主菜	さつま芋のぶたチーズ巻き	ぶた肉	チーズ			さつまいも		脂質	24.9g	
	副菜	ごますあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ゴマ	塩分	2.3g	
	汁物	さわにわん	ぶた肉 豆腐 かつお節	こんぶ	にんじん みつば	ごぼう えのき たけのこ					

4月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	776
タンパク質	(g)	34.0	31.6
脂質	(g)	25.0	22.9
塩分	(g)	2.5	2.5

2023年 4月 給食だよ!

給食が始まるよ!

みなさんこんにちは。

給食の献立を作っている大和田小学校・栄養教諭の松丸(マツマル)です。

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すね。

新しい教室での生活はいかがでしょう?

本年度の給食は13日から始まります。楽しみにしていてくれるとうれしいです。



給食を作るのはメフォス㈱です。

大和田小学校は、第六中学校とあわせて約1400食を作っています。給食室一同心をこめて、安全でおいしい給食を作っていきますのでよろしくをお願いします。

給食の感想や意見がありましたらぜひお聞かせ下さい。

※ 給食当番は金曜日にエプロンを持ち帰りますので、家庭で洗濯をお願いします。

※ 給食のことで不明な点がありましたら、大和田小学校・栄養士までご相談下さい。



給食の献立の レシピを紹介します!

さわらのなんばんづけ (5人分)

材料

さわら…5切れ	かたくり粉…適宜
【タレ】	
★ネギ…20g	★さとう…小さじ2
★玉ねぎ…40g	★しょうゆ…大さじ1
★一味唐辛子…少々	★酢…小さじ1
★水…大さじ2	★酒…小さじ1
	★みりん…小さじ1/2

作り方

- ① さわらにかたくり粉をまぶし、油で揚げる
- ② 野菜をみじん切りにして、酢以外の材料を混ぜて加熱する
※電子レンジで加熱しても可
- ③ 野菜に火が通ったら酢を入れて混ぜる
- ④ 揚げた魚に③のタレをかける

使用する魚はお好みで冷めてもおいしく食べられます。

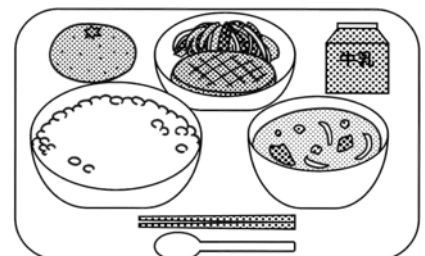
準備や後片付けを きちんとしよう

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あつかい、きれいに返しましょう。

残さずおいしく
食べてほしいな!



新型コロナウイルスへのガイドラインが変更となり、給食実施についても対応が昨年度より緩和されております。

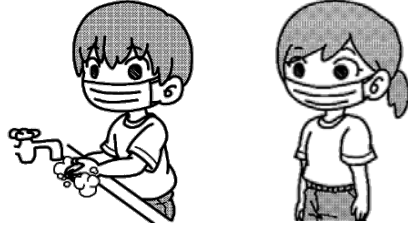
引き続き、安全な給食時間のために、ご協力をお願いします。

* * じゅんび * *

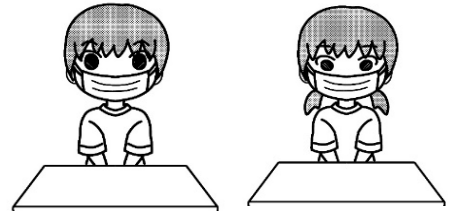
手をきれいに洗います



ぶつからないようにならびます



せきでしずかに待ちます



はいぜん ほうほう

* * 配膳方法 * *

みじたくをきちんとします



じゅんぽんに
ならんで配膳します



ちゅうい

* * 注意 * *

★準備や片付けの時は
マスクをつける

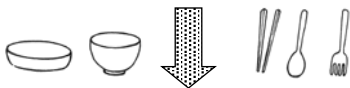
★大声を出さず
しずかに食べる

★当番は体調チェック

ほうほう

* * かたづけ方法 * *

食器・スプーン・フォーク・はし



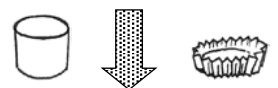
種類ごとのカゴに入れる

残り物・果物の皮



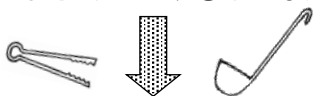
入っていた容器に入れる

ゼリーカップ・アルミ皿



重ねてビニールに入れる
食べ残しは容器にもどす

パンばさみ・しゃもじ・おたま



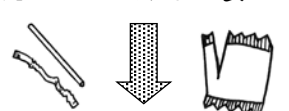
おぼんの上にそろえてのせる

牛乳パック



つぶしてビニールに入れる
飲み残しは配膳室へ返す

ストロー・めんのだ



束ねてビニールに入れる