

2022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	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	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源		
12 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPキ - 807kcal
	主食	ごはん					米			夕UPキ 33.0g
	主菜	マーボー豆腐	ぶた肉 だいず 豆腐		にんじん いら	ニンニク ショウガ シイタケ 玉ねぎ ネギ	さとう くす粉	なたね油 ごま油		脂質 24.2g
	副菜	もやしナムル			にんじん ほうれん草	もやし	さとう	ごま油 ゴマ		塩分 3.1g
	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			
13 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPキ - 781kcal
	主食	ごはん					米			夕UPキ 37.1g
	主菜	さわらのなんばんづけ	さわら			玉ねぎ ネギ	さとう かたくり粉	なたね油		脂質 23.5g
	副菜	おかかあえ	かつお節		にんじん ほうれん草	はくさい				塩分 3.0g
	汁物	とんじる	ぶた肉 豆腐 油あげ 鰹節		にんじん 小松菜	ネギ だいこん ごぼう	里芋 こんにゃく			
14 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPキ - 781kcal
	主食	ごはん					米			夕UPキ 30.0g
	主菜	とり肉とはくさいのあんかけ	とり肉		にんじん 小松菜	はくさい しめじ たけのこ	くす粉	なたね油 ごま油		脂質 26.2g
	副菜	かぼちゃとさつまいものサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり	さつまいも	イッグ クアマノズ		塩分 1.8g
15 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPキ - 792kcal
	主食	タケノコごはん	とり肉 油あげ 鰹節			タケノコ	米 さとう	なたね油		夕UPキ 40.0g
	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 27.9g
	副菜	キャベツの昆布あえ		コンブ	にんじん	キャベツ				塩分 3.6g
	汁物	ウドとわかめのすましじる	ぶた肉 かつお節	わかめ コンブ	にんじん チンゲン菜	タケノコ えのき ねぎ ウド				
18 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPキ - 853kcal
	主食	コーンピラフ	とり肉 ツナ		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース	米	なたね油 オリーブ油		夕UPキ 34.6g
	主菜	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			しょうが				脂質 27.2g
	副菜	フレンチサラダ			にんじん アスパラ 赤いアスパ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう	なたね油		塩分 2.7g
	デザート	フルーツポンチ				バナナ 黄桃 白桃 ブドウ みかん かりん	さとう			
19 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPキ - 769kcal
	主食	五目ごはん	とり肉 油あげ 鰹節		にんじん みつば	ごぼう シイタケ	米 こんにゃく さとう	なたね油		夕UPキ 35.9g
	主菜	サケのなんぶやき	さけ					ゴマ		脂質 19.7g
	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	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり もやし コーン	はるさめ さとう	なたね油 ごま油		
20 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						IUPキ - 896kcal
	主食	むぎごはん					米 麦			夕UPキ 33.7g
	主菜	ぶたどん(具)	ぶた肉			玉ねぎ ネギ	しらたき さとう	なたね油		脂質 25.9g
	汁物	ぐだくさんみそじる	豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	ネギ だいこん ごぼう シイタケ	こんにゃく			塩分 3.1g
	デザート	だいがくいも					さつまいも さとう	なたね油 ゴマ		

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	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源	
21 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					IUPK - 753kcal
	主食	ひじきごはん	とり肉 油あげ 鰹節	ひじき	にんじん		米 さとう	なたね油	夕パク 32.0g
	主菜	てんぷら	ちくわ		タラの芽		小麦粉	なたね油	脂質 21.2g
	副菜	きゅうりとキャベツのときあえ	かつお節			きゅうり キャベツ しょうが			塩分 3.8g
	汁物	じゃが玉みそしる	豆腐 油あげ かつお節	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		
22 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					IUPK - 814kcal
	主食	むぎごはん					米 麦		夕パク 29.1g
	主菜	チキンカレー	とり肉		にんじん	玉ねぎ しょうが ニンニク	じゃがいも	なたね油 加-ゆ	脂質 233.0g
	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 3.3g
25 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					IUPK - 882kcal
	主食	さつまいもとハムのピラフ	ハム						夕パク 31.3g
	主菜	チリ・コン・カーン	ぶた肉 ベーコン インゲン		にんじん トマト インゲン	ニンニク ショウガ 玉ねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	脂質 24.8g
	副菜	かいそうサラダ		かいそうMIX	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	さとう	なたね油 ごま油 コマ	塩分 3.7g
26 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					IUPK - 807kcal
	主食	ごはん					米		夕パク 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 インゲン	だいこん しいたけ	さといも こんにゃく さとう		脂質 26.2g
	副菜	なっとうあえ	なっとう	ノリ	ほうれん草				塩分 1.9g
	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 コーン	しらたき	なたね油 ごま油	
27 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					IUPK - 844kcal
	主食	ごはん					米		夕パク 40.8g
	主菜	さつまいものチーズやき	ぶた肉	チーズ			さつまいも		脂質 28.6g
	副菜	ごますあえ	ツナ			もやし きゅうり	さとう	ごま	塩分 2.6g
	汁物	さわにわん	ぶた肉 豆腐 かつお節	コンブ	にんじん みつば	エノキ ごぼう たけのこ			
28 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					IUPK - 845kcal
	主食	ナポリタン	ぶた肉 ベーコン ウィンナー	チーズ	にんじん トマト ピーマン	ニンニク 玉ねぎ しめじ	スパゲティ	なたね油	夕パク 31.5g
	主菜								脂質 29.6g
	副菜	じゃがいものサラダ			にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	塩分 3.0g
	汁物	かぼちゃとチーズのケーキ	あずき	牛乳 チーズ	かぼちゃ			蒸パン粉 さとう はちみつ	バター
デザート									

給食の内容はホームページに記載されております。

<https://ichikawa-school.ed.jp/ohwada-sho/>
(大和田小学校ホームページ内)



4月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	817
タンパク質	(g)	34.0	34.1
脂質	(g)	25.0	25.3
塩分	(g)	2.5	3.0

2022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12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オス様です。

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。

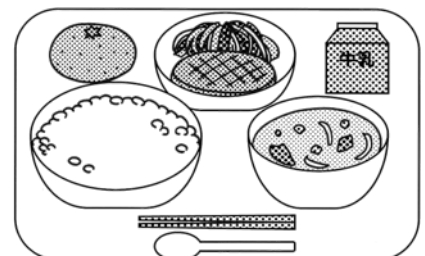
準備や後片付けを きちんとしよう

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!



給食の決まりをおぼえよう

今年度も、新型コロナウイルスの感染防止に対応した給食として、短時間・少人数での配膳ができる献立内容となっています。

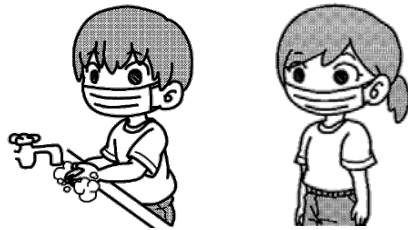
安全な給食時間のために、ご協力をお願いします。

* * じゅんび * *

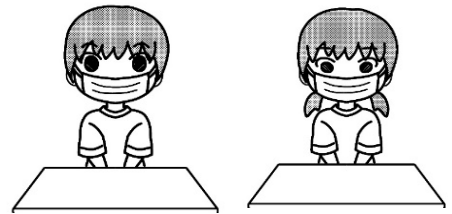
手をきれいに洗います



間をあけてならびます



前をむいてせきでしずかに待ちます



はいぜん ほうほう

* * 配膳方法 * *

必要に応じて手袋をつけます



1人ずつじゅんばんに
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

★しずかに食べる

★当番は体調チェック
をおこなう

ほうほう

* * かたづけ方法 * *

食器・スプーン・フォーク・はし



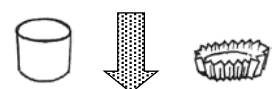
種類ごとのカゴに入れる

残り物・果物の皮



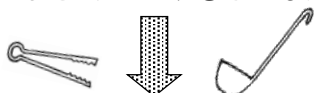
入っていた容器に入れる

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



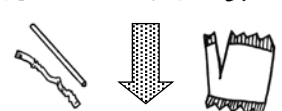
おぼんの上にそろえてのせる

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・めん袋



束ねてビニールに入れる