

# 2024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	
11 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 627kcal
	主食	ご飯					米		タパ <sup>o</sup> ク 28.6g
	主菜	チキンのてりやき	とり			しょうが			脂質 11.5g
	副菜	おかかあえ	かつおぶし		にんじん 小松菜	もやし			塩分 1.1g
	デザート	フルーツポンチ				もも みかん ぶどう パナナ	さとう		<b>給食開始</b>
12 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 597kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		タパ <sup>o</sup> ク 27.8g
	主菜	豚肉と白菜のあんかけ丼	ぶた		にんじん ビーマン	にんにく しょうが たけのこ はくさい	さとう ぐず粉	なたね油 ごま油	脂質 13.7g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ			もやし きゅうり	さとう	ごま	塩分 2.1g
	デザート	みしょうかん				みしょうかん			
15 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 688kcal
	主食	ご飯					米		タパ <sup>o</sup> ク 29.3g
	主菜	マーボー豆腐	ぶた 豆腐		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	さとう ぐず粉	なたね油 ごま油	脂質 22.4g
	副菜	青菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	塩分 2.7g
	デザート	こなつ				こなつ			
16 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 754kcal
	主食	ご飯					米		タパ <sup>o</sup> ク 37.7g
	主菜	さわらの南蛮漬け	さわら			玉ねぎ ねぎ	片栗粉 さとう	なたね油	脂質 25.2g
	副菜	きゅうりのとさあえ	かつおぶし			きゅうり しょうが			塩分 2.6g
	汁物	豚汁	ぶた 豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油	
17 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 595kcal
	主食	コーンピラフ	ツナ とり		にんじん	コーン マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	米	オリーブ油 なたね油	タパ <sup>o</sup> ク 23.5g
	主菜	フレンチサラダ			にんじん フロccoli	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう	なたね油	脂質 18.5g
	副菜	白滝ソテー	ぶた 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	塩分 2.4g
	汁物								
18 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 756kcal
	主食	ご飯					米		タパ <sup>o</sup> ク 38.3g
	主菜	ひじきのふりかけ	かつおぶし	ひじき		ゆかり	さとう	ごま	脂質 24.9g
	副菜	サバのピリ辛焼き	さば		こねぎ	しょうが	さとう		塩分 3.3g
	汁物	さつま汁	ぶた 豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	しょうが しいたけ だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	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	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源		
19 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 828kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タバク 32.6g
	主菜	チキンカレー	とり	ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油		脂質 23.9g
	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 3.2g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
22 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 695kcal
	主食	わかめご飯		わかめ				米 麦	ごま	タバク 29.2g
	主菜	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり				小麦粉	なたね油	脂質 20.1g
	副菜	ツナあえ	ツナ		にんじん 小松菜	もやし			ごま	塩分 3.4g
	汁物	じゃがいものみそしる	生あげ かつおぶし		にんじん	だいこん ねぎ		じゃがいも		
23 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 690kcal
	主食	ご飯						米		タバク 34.6g
	主菜	豚肉のしょうが炒め	ぶた		ピーマン	しょうが 玉ねぎ えのき しめじ			なたね油	脂質 14.7g
	副菜	肉じゃが	ぶた かつおぶし		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ		じゃがいも しらたき さとう	なたね油	塩分 1.8g
	デザート	こなつ				こなつ				
24 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 790kcal
	主食	黒糖パン						こくとうパン		タバク 28.5g
	主菜	ホワイトシチュー	ベーコン ぶた 豆乳 インゲン豆	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン		じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	脂質 26.6g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ		さとう	ごま油 ごま	塩分 2.8g
	デザート	ブドウゼリー		ゼリーのもと		ぶどう		さとう		<b>定例研</b>
25 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 740kcal
	主食	ご飯						米		タバク 33.7g
		ひじきのふりかけ	かつおぶし	ひじき		ゆかり		さとう	ごま	脂質 25.9g
	主菜	アジフライ	あじ					小麦粉 パン粉	なたね油	塩分 1.9g
	副菜	豆腐と青菜のごま味噌炒め	ぶた 豆腐		ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ		さとう	なたね油 ごま油 ごま	
26 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 773kcal
	主食	さつま芋とハムのピラフ	ハム			玉ねぎ		米 さつまいも	オリーブ油 なたね油	タバク 29.3g
	主菜	チリ・コン・カーン	インゲン豆 ベーコン ぶた		にんじん トマト いんげん	にんにく しょうが たまねぎ		じゃがいも さとう	なたね油	脂質 23.8g
	副菜	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ		さとう	なたね油 ごま油 ごま	塩分 3.2g
30 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 741kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タバク 25.9g
	主菜	あぶ玉丼	卵 なると 油あげ かつお節		みつば	玉ねぎ		さとう		脂質 18.0g
	副菜	いそかあえ		のり	にんじん 小松菜	もやし えのき		こんにゃく さとう		塩分 1.8g
	デザート	フルーツ白玉				みかん もも ぶどう		白玉 さとう		

4月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	713
タンパク質	(g)	30.7
脂質	(g)	20.7
塩分	(g)	2.5

# 2024年 4月 給食だよ!

## \*\* 給食が始まるよ! \*\*

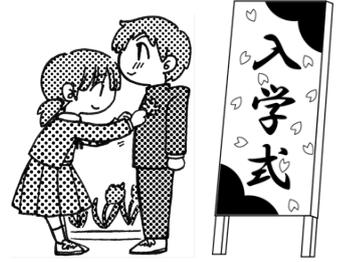
みなさんこんにちは。

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11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。



給食を作るのは本年度より榊丸鈴となりました。

大和田小学校は、第六中学校とあわせて約1350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白衣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。

## 安全安心な給食の提供に努めています

給食では、衛生管理の基準が定められ、それに基づいて調理をしています。例えば、加熱調理は中心温度が75℃で1分間以上(ノロウイルス汚染の恐れがある食品は85℃~90℃で90秒間以上)など、細かく決まっています。栄養バランスがよくておいしいだけでなく、徹底した衛生管理のもとで、安全安心な給食づくりを行っています。



## ☆☆準備や後片付けを☆☆

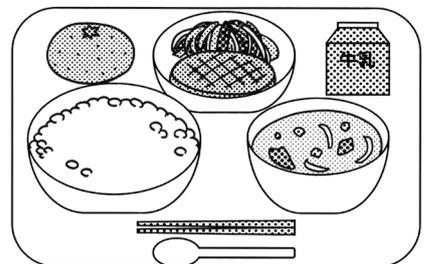
## ☆☆ きちんとしよう ☆☆

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!

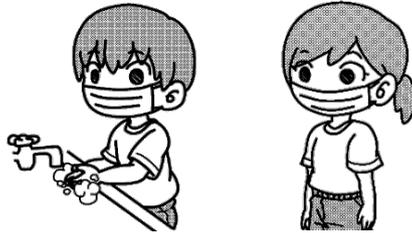


## \* \* じゅんび \* \*

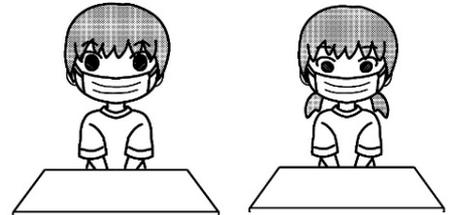
手をきれいに洗います



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

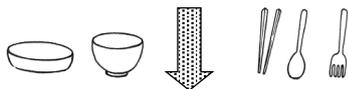
★大声を出さずに  
しずかに食べる

★当番は体調チェック  
をおこなう

ほうほう

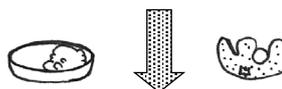
## \* \* かたづけ方法 \* \*

食器・スプーン・フォーク・はし



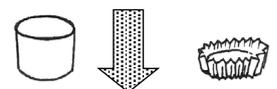
種類ごとのカゴに入れる

残り物・果物の皮



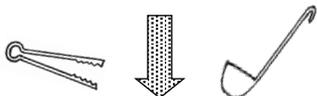
入っていた容器に入れる

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



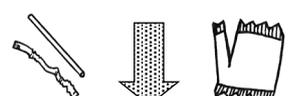
おぼんの上にとろえてのせる

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