

# 2024年 4月 予定献立表

市川市立第六中学校

| 日<br>(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<br>(木) | 飲み物  | 牛乳          |                | 牛乳      |              |                            |             |             |            | Iエネルギー - 627kcal |
|           | 主食   | ご飯          |                |         |              |                            |             | 米           |            | タパ°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<br>(金) | 飲み物  | 牛乳          |                | 牛乳      |              |                            |             |             |            | Iエネルギー - 597kcal |
|           | 主食   | 麦ご飯         |                |         |              |                            |             | 米 麦         |            | タパ°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<br>(月) | 飲み物  | 牛乳          |                | 牛乳      |              |                            |             |             |            | Iエネルギー - 688kcal |
|           | 主食   | ご飯          |                |         |              |                            |             | 米           |            | タパ°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<br>(火) | 飲み物  | 牛乳          |                | 牛乳      |              |                            |             |             |            | Iエネルギー - 754kcal |
|           | 主食   | ご飯          |                |         |              |                            |             | 米           |            | タパ°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<br>(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°ク 23.5g       |
|           | 主菜   |             |                |         |              |                            |             |             |            | 脂質 18.5g         |
|           | 副菜   | 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       | 塩分 2.4g          |
|           | 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   |                  |
| 18<br>(木) | 飲み物  | 牛乳          |                | 牛乳      |              |                            |             |             |            | Iエネルギー - 756kcal |
|           | 主食   | ご飯          |                |         |              |                            |             | 米           |            | タパ°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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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!

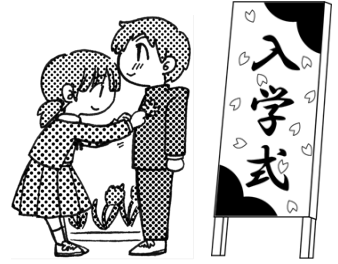
みなさんこんにちは。

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

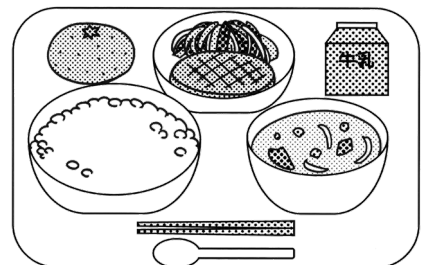
### きちんとしよう

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!

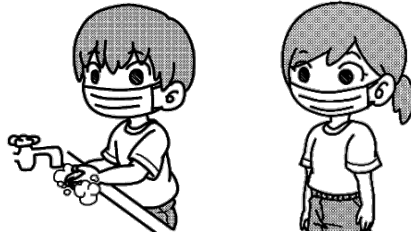


## \* \* じゅんび \* \*

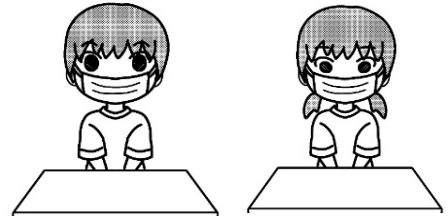
手をきれいに洗います



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

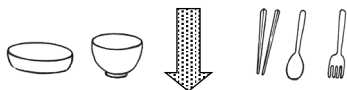
★大声を出さずに  
しずかに食べる

★当番は体調チェック  
をおこなう

ほうほう

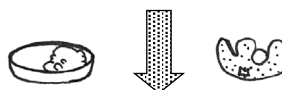
## \* \* かたづけ方法 \* \*

食器・スプーン・フォーク・はし



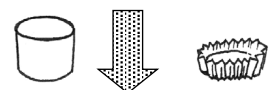
種類ごとのカゴに入れる

残り物・果物の皮



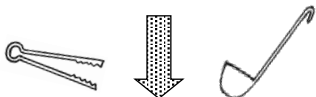
入っていた容器に入れる

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



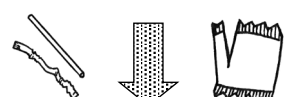
おぼんの上にとろえてのせる

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・めん袋



束ねてビニールに入れる