

給食だより



4月

予定献立表

市川市立第七中学校

進級、ご入学、おめでとうございます。新入生の皆さんは新しい学校生活の始まりに、在校生の皆さんは学年が1つ上がり、心機一転、やる気に満ちていることと思います。今年度も給食室から、皆さんが、毎日元気に過ごしていけるような美味しい給食を届けていきます。4月30日（金）には少し早いですが「子どもの日献立」を提供します。お楽しみに♪

給食で心掛けてほしいこと

給食前に石けんでよく手を洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう！



汚れたままの手で食べ物を食べると食中毒や感染症のリスクが上がってしまいます。※流しが混んでいる時は、給食当番を優先してあげましょう。

給食当番の人はエプロン、帽子(三角巾)、マスクをきちんと身につけましょう！



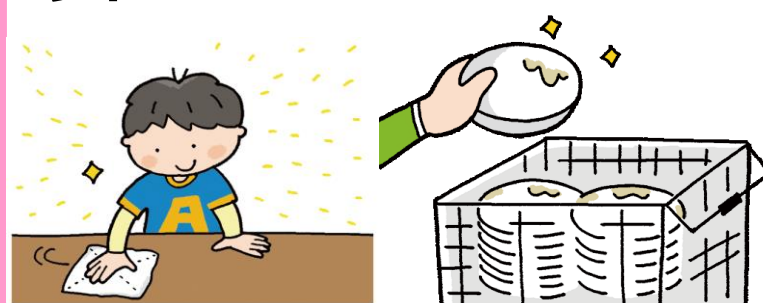
みんなが食べるものを扱います。衛生に気を付け安全に給食当番の仕事をしていきましょう。※週末にエプロン、帽子、袋を持ち帰っていただきます。お手数ですが、洗濯、アイロンがけをし、週明けに忘れずにご持参ください。※紐を背中クロスさせるタイプのエプロンとなります。ご家庭でも着方の確認のご協力をお願いいたします。

苦手な食べ物や、初めての料理が出てても1口は味わってみましょう！



今、皆さんは色々な食べ物や味と出会い、親しむ大切な時期です。きっと新しい美味しさに出会えますよ！※食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物を食べてはいけません。詳細は裏面です。

後片付けもきちんとしましょう！



帰ってくるまでが遠足だとしたら、「片付けるまでが給食」です！調理員さんが気持ちよく後片付けができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
2・3年給食開始	12	月	○	ご飯	豚すき丼の具 ナムル マスカットゼリー
1年給食開始	13	火	○ ミルク	麦ごはん	ポークカレー ひじきのマリネ お祝いデザート
	14	水	○	五目うどん	鱈の磯辺揚げ 焼肉サラダ いちごクレープ
	15	木	○	ご飯	筍ハンバーグ 磯香和え 切干大根と油揚げの味噌汁
	16	金	○	チキンピラフ	白身魚のフライ 野菜と肉団子のスープ ヨーグルト
	19	月	○	ご飯	マーボー豆腐丼の具 春雨スープ オレンジゼリー
	20	火	○	ご飯	鯖の西京焼き 梅おかか和え けんちん汁
	21	水	○	きなこ揚げパン	チリコンカン ツナと茎わかめのサラダ
	22	木	○	ご飯	豚肉のごまだれ焼き 辛子和え 沢煮椀 冷凍パイ
	23	金	○	ご飯	鰯のレモン揚げ 生揚げの肉味噌煮 ごま酢和え 冷凍りんご
	26	月	○	ご飯	春キャベツのホイコーロー丼の具 中華スープ パインゼリー
	27	火	○	ご飯	若鳥の香味焼き 菜の花和え つみれ汁 冷凍りんご
	28	水	○	ご飯	ぎせい豆腐 ピリ辛肉じゃが
子どもの日献立	30	金	○	筍ご飯	鰯の竜田揚げ ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 柏餅

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



第七中学校 栄養士の水上です。給食の献立を立てています。食べたいメニューやリクエストがあったら教えてくださいね！生徒の皆さんとは、給食委員会で一緒に活動します。給食をつくっているのは日本給食株式会社の13名の調理員さんです。全校約970人分の給食を心をこめてつくっています。安心して安全なことはもちろん、みなさんが美味しく、かつ楽しく食べられる給食をつくっていきたいと思います。よろしく願いいたします。

4月 予定献立表 (料理別使用食材一覧)

市川市立第七中学校

※物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

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	
12 (月)	牛乳		牛乳					127kcal
	ご飯					米,大麦		たんぱく 29.2g
	豚すき丼の具	豚肉,豆腐		人参	葱,大根,えのき,ごぼう,白菜	しらたき,砂糖		脂質 24.2g
	ナムル			人参,ほうれん草,唐辛子	もやし	砂糖	油,ごま	塩分 2.0g
マスカットゼリー								2・3年 給食開始
13 (火)	牛乳		牛乳					127kcal
	ミルク							たんぱく 27.9g
	麦ご飯					米,大麦		脂質 26.9g
	ポークカレー	豚肉		人参	生姜,にんにく,玉葱	じゃが芋	油	塩分 2.7g
ひじきのマリネ								1年 給食開始
お祝いデザート								
14 (水)	牛乳		牛乳					127kcal
	五目うどん	鶏肉,なると,油揚げ,さば節	わかめ,だし昆布	人参	ごぼう,大根,葱,しめじ	麺		たんぱく 40.9g
	鯔の磯辺揚げ	あじ	青のり		生姜	薄力粉	エッグ・フリーズ・マヨネーズ,油	脂質 30.6g
	焼肉サラダ	豚肉		人参,トマト	にんにく,きゅうり,キャベツ,玉葱	じゃが芋	油	塩分 3.0g
いちごクレープ								
15 (木)	牛乳		牛乳					127kcal
	ご飯					米		たんぱく 36.8g
	筍ハンバーグ	おから,豆腐	ひじき		筍,玉葱	パン粉,かたくり粉,砂糖		脂質 21.0g
	磯香和え		海苔	ほうれん草,人参	もやし,えのき		ごま油	塩分 2.3g
切干大根と油揚げの味噌汁								
16 (金)	牛乳		牛乳					127kcal
	チキンピラフ	鶏肉		人参	マッシュルーム,とうもろこし,玉葱	米,大麦	油,バター	たんぱく 36.4g
	白身魚のフライ	メルルーサ			薄力粉,パン粉	油		脂質 23.1g
	野菜と肉団子のスープ	豚肉,おから		人参,パセリ	にんにく,玉葱,キャベツ,しめじ	かたくり粉,じゃが芋		塩分 2.4g
ヨーグルト								
19 (月)	牛乳		牛乳					127kcal
	ご飯					米,大麦		たんぱく 32.6g
	マーボー豆腐丼の具	豚肉,レバー,おから,豆腐,みそ		にら	にんにく,生姜,椎茸,玉葱,葱,筍	砂糖,かたくり粉	油,ごま油	脂質 22.8g
	春雨スープ	鶏肉		人参,にら,小松菜	白菜,椎茸	春雨	ごま油	塩分 2.7g
オレンジゼリー								
20 (火)	牛乳		牛乳					127kcal
	ご飯					米		たんぱく 37.8g
	鯖の西京焼き	さわら,みそ				砂糖		脂質 21.7g
	梅おかか和え	かつお節		人参,ほうれん草	もやし,白梅	砂糖		塩分 2.4g
けんちん汁								
21 (水)	牛乳		牛乳					127kcal
	きなこ揚げパン	きな粉				パン,砂糖	油	たんぱく 34.7g
	チリコンカン	大豆,豚肉		人参,トマト,いんげん	にんにく,生姜,玉葱	じゃが芋,砂糖	油	脂質 27.1g
	ツナと莖わかめのサラダ	ツナ	莖わかめ	人参	きゅうり,キャベツ,とうもろこし,玉葱	砂糖	油	塩分 3.3g
22 (木)	牛乳		牛乳					127kcal
	ご飯					米		たんぱく 34.3g
	豚肉のごまだれ焼き	豚肉,みそ			生姜,にんにく,りんご	砂糖	ごま	脂質 26.4g
	辛子和え	ハム		小松菜,人参	もやし		ごま油	塩分 2.1g
沢煮椀								
冷凍パイ								
23 (金)	牛乳		牛乳					127kcal
	ご飯					米		たんぱく 32.9g
	鯖のレモン揚げ	いわし			生姜,レモン	かたくり粉,砂糖	油	脂質 25.6g
	生揚げの肉味噌煮	豚肉,レバー,みそ,生揚げ,さば節		人参,いんげん	玉葱,筍,椎茸	砂糖,じゃが芋,こんにやく		塩分 2.8g
ごま酢和え								
冷凍りんご								
26 (月)	牛乳		牛乳					127kcal
	ご飯					米,大麦		たんぱく 35.2g
	春キャベツのホイコーロー丼の具	豚肉,みそ		人参,ピーマン	キャベツ,玉葱	砂糖,かたくり粉	油	脂質 23.5g
	中華スープ	鶏肉		人参,にら	白菜,葱		ごま油	塩分 3.2g
パイゼリー								

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			
27 (火)	牛乳		牛乳					127kcal		
	ご飯						米	たんぱく 32.0g		
	若鶏の香味焼き	鶏肉			にんにく,生姜,葱,りんご			脂質 22.0g		
	菜の花和え		昆布	人参,菜花	もやし		ごま	塩分 1.7g		
つみれ汁										
冷凍りんご										
28 (水)	牛乳		牛乳					127kcal		
	ご飯						米	たんぱく 28.3g		
	ぎせい豆腐	鶏肉,豆腐,卵		人参	葱			脂質 19.5g		
	ピリ辛肉じゃが	豚肉,さば節		人参,いんげん	玉葱		つきこん,じゃが芋,砂糖	油	塩分 2.4g	
30 (金)	牛乳		牛乳					127kcal		
	筍ごはん	鶏肉,油揚げ					筍	米,もち米	たんぱく 38.5g	
	鯔の竜田揚げ	鯔						かたくり粉	油	脂質 19.1g
	ごま和え			人参	キャベツ,もやし			砂糖	ごま	塩分 3.2g
豆腐とわかめの味噌汁										
柏餅								子どもの日献立		

給食での食物アレルギー対応について ～みんなが安全に楽しく食べるために～

栄養量	基準値	今月の平均値
エネルギー	830kcal	806kcal
タンパク質	34.0g	34.1g
脂質	25.0g	23.8g
塩分	2.5g	2.6g

食物アレルギーとは

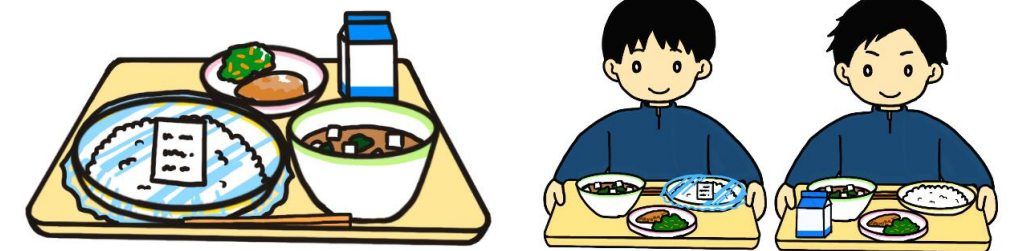
食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



アレルギーのある人は出来ないことがあります

触れたり、吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。配膳台の掃除や、牛乳パックのゴミ捨てなど、給食当番同士で役割を交代をして、協力しあって取り組むようにしましょう。

食物アレルギー対応食が出る日があります



食物アレルギー対応食はお家の人と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気を付けましょう。

※入学前、または転入時にお渡しした「学校給食における食物アレルギー対応に関する調査」が未提出の方は、お早めにご提出下さい。（アレルギーの有無にかかわらず提出が必要です。）用紙がお手元にない方は、担任までお知らせください。

触れるだけでも

