

4月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
2・3年生 給食開始	10	木	○	赤飯	すまし汁 キャベツメンチカツ ごしきとえ 国産オレンジ
1年生給食開始	11	金	○	ご飯	チキンカレー(具) 海藻サラダ ヨーグルト和え
	14	月	○	ご飯	親子丼(具) 根菜汁 たこ無しじゃがたこ焼き ごまきゅうり
	15	火	○	ご飯	鶏肉と白菜のスープ 肉団子 小松菜ともやしのおひたし 国産オレンジ
	16	水	○	ご飯	麻婆豆腐 パンサンスー 大学芋
	17	木	○	黒糖パン	春のシチュー ツナサラダ スイートポテト
	18	金	○	たけのこご飯	むらくもスープ ちくわとさつま芋の天ぷら
	21	月	○	ご飯	キャベツとえのきのみそ汁 さばのみそ煮 スタミナ納豆 国産オレンジ
	22	火	○	ご飯	小松菜と豆腐のみそ汁 切干大根の響き 大豆のいそ煮 マスカットゼリー
	23	水	○	ご飯	肉じゃが 焼きししゃも 野菜チップ 杏仁豆腐
	24	木	○	きつねうどん	小松菜とツナの和え物 かぼちゃドーナツ ヨーグルト
	25	金	○	キムたくご飯	トック ヤンニョムフィッシュ ナムル
	28	月	○	ご飯	ハヤシライス(具) ひじきのマリネ フルーツポンチ
	30	水	○	ご飯	生揚げの肉みそ煮 揚げぎょうざ のり和え

※ 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。

学校給食で使用するお米の産地について

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県産のお米を使用しておりますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり、食材で交流できる9月につきましては、会津産のお米を学校給食で使用します。

ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】
保健体育課 給食第一グループ
電話：047-383-9342



給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、学校給食も始まります。第七中学校給食室では、今年度も、安全でおいしい給食を提供できるようにがんばります。引き続き、ご理解と、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

第七中学校の給食について

食数 約800食
栄養教諭 1名 調理員 11名
給食費(1食分) 生徒は無償です。416円分の給食費で作ります。

献立はこのようにしてつくられています

- ① 生徒の食事摂取基準(栄養素)を満たしています。(熱量 中学校850kcalなど)
- ② 行事食・旬の食べ物を取り入れています。
- ③ 予算内で作っています。
- ④ 当日の給食時間までに調理できるものにしていきます。
- ⑤ 和洋中、煮物、焼き物、揚げ物など様々な物をバランス良く取り入れています。
- ⑥ 食べてほしい食材、かみごたえのある食べ物も取り入れています。
- ⑦ 日本に伝わる食文化を大切にしつつ、外国の料理も取り入れています。
- ⑧ 生活習慣病予防を考えた献立や食材を使用しています。
- ⑨ 安心、安全な食材を選定し使用しています。
- ⑩ アレルギーのある子もいない子もおいしく食べることができる給食を目指します。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るく社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を尊ぶ態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を深めること。	

4月給食予定献立表(食品別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

4月 給食予定献立表(食品別使用食品一覧)												
日	曜 日	こんだて	主な食品						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	木	赤飯 すまし汁 キャベツメンチかつ ごしきわえ 果物(国産オレンジ) 牛乳	さきげ 豆腐 かまぼこ かつお節 豚 卵 ハム	昆布 小松菜	小松菜 玉ねぎ キャベツ 梅 もやし オレンジ	鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵	米 鶏 卵 鶏 卵	鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵	716 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.3 g			
11	金	ご飯 チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルトあえ 牛乳	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	760 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g				
14	月	ご飯 親子丼(具) 根菜汁 ごまきゅうり たこ無しじゃがたこ焼き 牛乳	鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵	鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵	鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵	鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵	鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵 鶏 卵	842 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.1 g				
15	火	ご飯 鶏肉と白菜のスープ 肉団子 小松菜ともやしのおひたし 果物(国産オレンジ) 牛乳	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	746 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g				
16	水	ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー 大学芋 牛乳	豚 肉 豚 肉 豚 肉 豚 肉 豚 肉	豚 肉 豚 肉 豚 肉 豚 肉 豚 肉	豚 肉 豚 肉 豚 肉 豚 肉 豚 肉	豚 肉 豚 肉 豚 肉 豚 肉 豚 肉	豚 肉 豚 肉 豚 肉 豚 肉 豚 肉	840 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.5 g				
17	木	黒糖パン 春のシチュー ツナサラダ スイートポテト 牛乳	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	790 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.7 g				
18	金	竹の子ご飯 むらもスープ 竹輪とさつま芋の天ぷら 牛乳	さきげ 豆腐 卵 さきげ 竹 輪	さきげ 豆腐 卵 さきげ 竹 輪	さきげ 豆腐 卵 さきげ 竹 輪	さきげ 豆腐 卵 さきげ 竹 輪	さきげ 豆腐 卵 さきげ 竹 輪	733 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.7 g				
21	月	ご飯 キャベツとえのきの味噌汁 鶏の味噌煮 スタミナ納豆 果物(国産オレンジ) 牛乳	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	755 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.4 g				
22	火	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 切干大根の春巻 大豆の味噌煮 マスカットゼリー 牛乳	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	768 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.6 g				
23	水	ご飯 肉じゃが 焼きししゃも 野菜チップ 杏仁豆腐 牛乳	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	711 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.8 g				
24	木	きつねうどん かぼちゃドーナツ 小松菜とツナの和え物 ヤクルト元氣ヨーグルト 牛乳	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	797 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 3.5 g				
25	金	キムたくご飯 トック ヤンニョムフィッシュ ナムル 牛乳	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	857 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g				
28	月	ご飯 ハヤシライス ひじきのマリネ フルーツポンチ 牛乳	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	804 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.4 g				
30	水	ご飯 生揚げの肉味噌煮 揚げ餃子 のりわえ 牛乳	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉 鶏 肉	781 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g				

あさ

栄養価の月平均値

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きが活発になる

排便しやすくなる

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

無理なく! ステップアップ 朝ごはん

ステップ1 まずは主食を食べよう

ステップ2 次に主菜を追加

ステップ3 次に副菜を追加

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

栄養価の月平均値	
エネルギー	781 kcal
たんぱく質	31.2 g
脂質	25.4 g
食塩相当量	2.8 g