


ぎょう 行事	ひにち 日	よう 曜 日	 牛乳	こんだて	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 体の調子を 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしよく しゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート				
桃 の 節 句	3	月	○	ごもくちらしすし	とり あぶらあげ きんしたまごのり	こめ さとう ごま	いんげん にんじん ししいだけ だけのこれんこん	529 kcal
				だいのちゃわんむし	たまご かつおぶし だいいかまぼこ	ぎんなん	ほうれんそう ししいだけ みつば	30.7 g
				こうはくすましじる	とり かつおぶし こんぶ はんぺん		ながねぎ ほうれんそう	16.7 g
				ひなあられ		ひなあられ		2.0 g
	4	火	○	ごはん		こめ むぎ		667 kcal
				ルーローハンのぐ	ぶた うすらたまご	なたねあぶら さとう くらざとう	にんにく しょうが しめじ だけのこ こまつな	26.1 g
				ルオポータン	とり		だいこん にんじん しょうが はねぎ	23.9 g
				バイナッブルケーキ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター	パインかん	2.0
	5	水	○	ごはん		こめ むぎ		652 kcal
				いかのかりんあげ	いか	でんぶん なたねあぶら さとう はちみつ	しょうが	32.4 g
				なっとうあえ	なっとう のり ちりめんじゃこ		ほうれんそう たくあん	18.6 g
				ごじる	とうふ だいず さばぶし ぶた みそ		にんじん ながねぎ こまつな	2.4 g
				いちごミルクかんでん	ぎゅうにゅう	さとう	かんでん いちご	
	6	木	○	ごはん		こめ むぎ		542 kcal
				ぶたにくのかりんとあげ	ぶた	なたねあぶら でんぶん さとう ごま	しょうが	22.0 g
				ごぼうサラダ		なたねあぶら さとう	ごぼう キャベツ にんじん こまつな	20.9 g
				だいこんのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ さばぶし		だいこん	1.6 g
	7	金	○	ごはん		こめ むぎ		636 kcal
				ビビンバのぐ	ぶた	なたねあぶら ごまあぶら さとう	ながねぎ にんにく しょうが こまつな だいずもやし にんじん	22.5 g
				トックのスープ	とり たまご	トック ごまあぶら	にんじん もやし はねぎ	22.6 g
				りんごところちやのケーキ	たまご ぎゅうにゅう	さとう パター こむぎこ ぶんどう	りんご	1.7 g
	10	月	○	こんぶごはん	こんぶ とり あぶらあげ だいず	こめ むぎ さとう	にんじん	565 kcal
				すすきのたつたあげ	すすき	でんぶん なたねあぶら	しょうが	27.1 g
				かいそうきんぴらサラダ	くきわかめ かんでん	さとう なたねあぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん ごぼう	21.3 g
				はるさやべつのみそしる	あぶらあげ さばぶし みそ		キャベツ たまねぎ	3.0 g
防災給食	11	火	○	やきおにぎり		こめ むぎ		644 kcal
				とんじる	ぶた とうふ みそ かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう	24.5 g
				かんパン		かんパン		14.8 g
				オレンジ			オレンジ	1.7 g
	12	水	○	ごはん		こめ むぎ		626 kcal
				ガバオライスのぐ	とり	なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんにく ピーマン あかピーマン たまねぎ しめじ パジル	25.6 g
				わふうフォー	とり かつおぶし こんぶ	ライスヌードル	こまつな もやし にんじん ながねぎ たまねぎ レモン	19.4 g
				ほうれんそうとバナナのケーキ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ パター さとう ぶんどう	バナナ ほうれんそう	1.2 g
	13	木	○	ごはん		こめ むぎ		581 kcal
				あまからゲチャップレバー	ぶたレバー	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが	24.1 g
				はるさめスープ	とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん だけのこ たまねぎ しめじ ながねぎ チンゲンサイ	16.0 g
				りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース	1.5 g
卒業お祝い献立	14	金	○	せきはん	ささげ	こめ もちこめ ごま		586 kcal
				とりにくのてりやき	とり	さとう	にんにく	24.4 g
				うめかあえ	かつおぶし	さとう ごま	キャベツ もやし きゅうり うめ	20.0 g
				こづゆ(ふくしまけん)	かいばしら かつおぶし	さといも しらすき ぎんなん ぶ	にんじん ししいだけ きくらげ みつば	1.7 g
				セレクトクレープ		チョコ・いちご・ブルーベリー		

ぎょう 行事	ひにち 日	よう 曜 日	 牛乳	こんだて	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 体の調子を 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしよく しゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート				
給食最終日	17	月	○	ごはん		こめ むぎ		614 kcal
				ボークカレー	ぶた	なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん	19.2 g
				パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	11.0 g
				フルーツパンチ		さとう サイダーゼリー りんごゼリー サイダー	みかんかん ももかん バインかん	2.1 g


※食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

※転出の場合は分り次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。

※給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

※給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただけると幸いです。

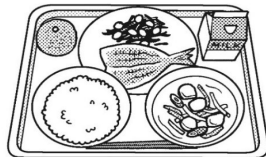
『今日の給食』
HPに直接
アクセスできます。



月の平均値
604 kcal
25.3 g
18.7 g
1.9 g

6年生のみなさま、卒業おめでとうございます。

富貴島小学校での給食の時間はいかがだったでしょうか？
給食はバランスよく栄養を摂れるように考えられています。
将来、ご飯を食べるときは給食を思い出し、主食・主菜・副菜でバランスの良い食事をしてもらえると嬉しいです。
みなさんが生涯健康に過ごせることを願っています。



こんな食事になっていない？ 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になっていませんか？

孤食 ひとり 一人だけで 食べる 	個食 みんなで食事を しても、違うも のを食べる 	子食 子どもだけ で食べる 	
固食 同じものばかり 食べる 	濃食 濃い味つけのもの ばかり食べる 	粉食 パンやめん類など、 粉からつくられた ものばかり食べる 	小食 ダイエットのため に、必要以上に食 事を減らす 

【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、千葉県で獲れたお米を使用していますが、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月については、福島県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