

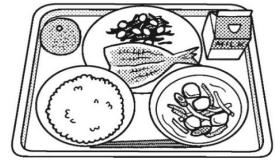


ぎょう 行 じ 事	ひにち 日	よう 曜 び 日	牛乳	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	わづから 熱や力に なるもの	からだちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しゅしょくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるきの 汁物・デザート				
桃の節句	3	月	○	ごもくちらし寿司	とりあぶらあけきんしたまごのり	ごめさとうごま	いんげんにんじんしいたけだけのれんこん	529 kcal
				たいのちやわんむし	たまごかつおぶしいかまぼこ	ぎんなん	ほうれんそうしいたけみつば	30.7 g
				こうはくすましる	とりかつおしこんぶはんぶん		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		ごめむぎ			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ろざとう	にんにくしょうがしめじだけのこまつな	26.1 g	
			ルオーポーテン	とり		だいこんにんじんしょうがはねぎ	23.9 g	
			ハイナップルケーキ	たまごぎゅうにゅう	こむぎこさとうバター	ハインかん	2.0	
5	水	○	ごはん		ごめむぎ			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	
			なつとうあえ	なつとうのりちりめんじゅこ		ほうれんそうたくあん	18.6 g	
			ごじる	とうふたいすばしふしたみそ		にんじんがねぎこまつな	2.4 g	
6	木	○	ごはん		ごめむぎ			542 kcal
			ふ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	わかめあぶらあけみそさばし		だいこん	1.6 g	
7	金	○	ごはん		ごめむぎ			636 kcal
			ピピンバのぐ	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すもやしにんじん	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	
			りんごとこうちやのケーキ	たまごぎゅうにゅう	さとうバターこむぎこふんとう	りんご	1.7 g	
10	月	○	こんぶごはん	こんぶとりあぶらあけだいす	ごめむぎさとう	にんじん		565 kcal
			すずきのたつたあげ	すずき	でんぶんなたねあぶら	しょうが	27.1 g	
			かいそうきんびらサラダ	くわきわかめかんてん	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	
			はるきゅべつのみそしる	あぶらあけさばしみそ		キャベツたまねぎ	3.0 g	
防災給食	11	火	○	やきおにぎり		ごめむぎ		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		ごめむぎ			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ハシリ	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がねぎたまねぎレモン	19.4 g	
			はうれんそうとバナナのケーキ	たまごぎゅうにゅう	こむぎこバターさとうふんとう	バナナはうれんそう	1.2 g	
13	木	○	ごはん		ごめむぎ			581 kcal
			あまからケチャップレバー	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グンサイ	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	ごめもちごめごま		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	さといもしらたきぎんなんひ	にんじんしいたけきくらげみつば	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 じ 事	ひにち 日	よう 曜 び 日	牛乳	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	わづから 熱や力に なるもの	からだちょうし 体の調子を ととの 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
給食最終日	17	月	○	ごはん		ごめむぎ		614 kcal
				ポークカレー		ふた	なたねあぶらじゅがいもさとう	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	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	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。
*転出の場合は分かり次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を提出してください。
*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。ほろび等がある場合には繕っていただけると幸いです。

月の平均値
604 kcal
25.3 g
18.7 g
1.9 g



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。

こしょくじ 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」食になてしまんか?	こしょく 孤食 ひとり 一人だけで 食べる	こしょく 個食 みんなで食事を しても、違うも のを食べる	こしょく 子食 子どもだけ で食べる
こしょく 固食 おなじ 同じものばかり 食べる	こしょく 濃食 あじ 濃い味つけのもの ばかり食べる	こしょく 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	こしょく 小食 ダイエットのため に、必要以上に食 事を減らす
今 白 昨日 白	昨日 白 ぼ ぼ ぼ	今 白 白	今 白 白 白
昨日 白 白 白	昨日 白 白 白	昨日 白 白 白	昨日 白 白 白

【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