



| ぎょう<br>行<br>事   | ひにち<br>日 | よう<br>曜<br>日 | 牛乳 | こんだて                                                                                               |                                                                                                    | ち<br>ほね<br>骨、肉を<br>つくるもの  | ねつ<br>ちから<br>熱や力に<br>なるもの          | からだ<br>の調子を<br>整えるもの | えい<br>よ<br>う<br>栄<br>養<br>量<br>エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>たん<br>ぱ<br>く<br>質<br>脂<br>質<br>食<br>塩<br>相<br>当<br>量 |
|-----------------|----------|--------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |          |              |    | し<br>ょ<br>う<br>い<br>しょ<br>う<br>主<br>食・主<br>菜・副<br>菜<br>し<br>ら<br>べ<br>の<br>汁<br>物・デ<br>ザ<br>ー<br>ト | し<br>ょ<br>う<br>い<br>しょ<br>う<br>主<br>食・主<br>菜・副<br>菜<br>し<br>ら<br>べ<br>の<br>汁<br>物・デ<br>ザ<br>ー<br>ト |                           |                                    |                      |                                                                                                              |
| 桃の節句<br>献立      | 1        | 金            | ○  | ごもくちらしすし                                                                                           | とりにあぶらあげ きんしたまごのり                                                                                  | こめ さとう ごま                 | にんじん ししいたけ だけのこいんげん れんこん           | 542 kcal             |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | たいのちやわんむし                                                                                          | たまごかつおぶし たいかまぼこ                                                                                    | ぎんなん                      | ほうれんそう ししいたけ みつば                   | 31.7 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | こうはくすましじる                                                                                          | とりにあぶら しんぼん はんぺん                                                                                   |                           | ながねぎ ほうれんそう                        | 17.9 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | ひなあれ                                                                                               |                                                                                                    | ひなあれ                      |                                    | 2.0 g                |                                                                                                              |
| 4               | 月        | ○            |    | ピザトースト                                                                                             | ウインナー チーズ                                                                                          | しよくパン オリーブオイル             | にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト ベースト    | 589 kcal             |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | シーザーサラダ                                                                                            | ベーコン チーズ                                                                                           | エッグクアマヨネーズ ごま さとう あられ     | キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり レモン にんにく       | 23.4 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | とうにゅうクラムチャウダー                                                                                      | ベーコン あさり とうにゅう                                                                                     | じゃがいも こめこ                 | たまねぎ にんじん マッシュルーム                  | 24.3 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | みかん                                                                                                |                                                                                                    | みかん                       |                                    | 2.4 g                |                                                                                                              |
| 5               | 火        | ○            |    | こんぶごはん                                                                                             | こんぶ とりにあぶら 揚げ だいす                                                                                  | こめ むぎ さとう                 | にんじん                               | 576 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                               | 28.4 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | きんぴらごぼう                                                                                            | さつまあげ                                                                                              | ごまあぶら しらたき さとう ごま         | ごぼう にんじん いんげん                      | 20.9 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | はるきやべつのみそしる                                                                                        | あぶらあげ さばぶし みそ                                                                                      |                           | キャベツ たまねぎ                          | 2.4 g                |                                                                                                              |
| 6               | 水        | ○            |    | ごはん                                                                                                |                                                                                                    | こめ むぎ                     |                                    | 643 kcal             |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | ガバオライス                                                                                             | 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 パプリカ     | 26.6 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | わふうフォー                                                                                             | とりにあぶら しんぼん                                                                                        | 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        | 19.1 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | ほうれんそうとパナナのケーキ                                                                                     | たまご きゅうり にゅう                                                                                       | こむぎこ パター さとう ほんとう         | バナナ ほうれんそう                         | 1.2 g                |                                                                                                              |
| 7               | 木        | ○            |    | ごはん                                                                                                |                                                                                                    | こめ むぎ                     |                                    | 565 kcal             |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | ピピンパのぐ                                                                                             | ふた                                                                                                 | 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   | 25.8 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | チャプチェ                                                                                              | ふた                                                                                                 | しらたき さとう ごまあぶら ごま         | しょうが にんにく エリンギ たら たまねぎ にんじん        | 20.6 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | サムゲタン                                                                                              | とりにゅう                                                                                              | もちごめ ごまあぶら                | にんにく しょうが ながねぎ にんじん しめじ            | 2.0 g                |                                                                                                              |
| 8               | 金        | ○            |    | ちゅうかめん                                                                                             |                                                                                                    | ラーメン なたねあぶら               |                                    | 583 kcal             |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | てづくりチャーシュー                                                                                         | ふた                                                                                                 |                           |                                    | 28.9 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | わかめとちやしのちゅうかあえ                                                                                     | わかめ                                                                                                | ごま ごまあぶら さとう              | もやし こまつな にんじん                      | 20.9 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | みそつけめん                                                                                             | みそかつおぶし しんぼん                                                                                       | さとう ごまあぶら                 | しなちく たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん | 2.5 g                |                                                                                                              |
| 11              | 月        | ○            |    | ごはん                                                                                                |                                                                                                    | こめ むぎ                     |                                    | 576 kcal             |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | いかにかりんあげ                                                                                           | いか                                                                                                 | でんぶん なたねあぶら さとう はちみつ      | しょうが                               | 32.5 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                        | 17.3 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | とんじる                                                                                               | ふた とうふ みそかつおぶし                                                                                     | なたねあぶら じゃがいも こんにやく        | にんじん ながねぎ だいこん ごぼう                 | 2.0 g                |                                                                                                              |
| 12              | 火        | ○            |    | きなこあげパン                                                                                            | きなこ                                                                                                | コッパン なたねあぶら さとう           |                                    | 584 kcal             |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | マカロニのカレーサラダ                                                                                        | とり                                                                                                 | ペンネ なたねあぶら さとう エッグクアマヨネーズ | キャベツ にんじん きゅうり                     | 24.0 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | にくだんごスープ                                                                                           | ふた とうふ                                                                                             | でんぶん マロニー                 | しょうが ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな       | 23.1 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | ぶどうゼリー                                                                                             | アガー                                                                                                | さとう                       | ぶどうジュース                            | 1.7 g                |                                                                                                              |
| 13              | 水        | ジョア          |    | ごはん                                                                                                |                                                                                                    | こめ むぎ                     |                                    | 597 kcal             |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | ポークカレー                                                                                             | ふた                                                                                                 | 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         | 18.9 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | パリパリひじきサラダ                                                                                         | ひじき かつおぶし                                                                                          | きゅうり コーン たまねぎ             |                                    | 10.9 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | フルーツパンチ                                                                                            | さとう ジュース                                                                                           | みかん ももかん パインかん            |                                    | 2.1 g                |                                                                                                              |
| 卒業<br>お祝い<br>献立 | 14       | 木            | ○  | せきはん                                                                                               | ささげ                                                                                                | こめ もちごめ ごま                |                                    | 551 kcal             |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | たらのさいきょうやき                                                                                         | みそたら                                                                                               | さとう                       |                                    | 24.5 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | うめかあえ                                                                                              | かつおぶし                                                                                              | ごま さとう                    | キャベツ もやし きゅうり うめ                   | 14.9 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | こづゆ(はくしまけん)                                                                                        | かいばしら かつおぶし                                                                                        | さといも しらたき ぎんなん            | にんじん ししいたけ きくらげ みつば                | 2.0 g                |                                                                                                              |
| 18              | 月        | ○            |    | ごはん                                                                                                |                                                                                                    | こめ むぎ                     |                                    | 543 kcal             |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | さばのカレーやき                                                                                           | さば                                                                                                 | ごま さとう                    | しょうが たまねぎ にんにく                     | 25.9 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | こまつなごまじょうゆあえ                                                                                       |                                                                                                    | ごま さとう                    | こまつな もやし にんじん                      | 19.0 g               |                                                                                                              |
|                 |          |              |    | せんべいじる(あおもりけん)                                                                                     | ふた あぶらあげ こんぶ さばぶし                                                                                  | なんぶせんべい                   | ごぼう はくさい だいこん にんじん ながねぎ            | 1.7 g                |                                                                                                              |

| ぎょう<br>行<br>事 | ひにち<br>日 | よう<br>曜<br>日 | 牛乳 | こんだて                                                                                               |                                                                                                    | ち<br>ほね<br>骨、肉を<br>つくるもの | ねつ<br>ちから<br>熱や力に<br>なるもの | からだ<br>の調子を<br>整えるもの | えい<br>よ<br>う<br>栄<br>養<br>量<br>エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>たん<br>ぱ<br>く<br>質<br>脂<br>質<br>食<br>塩<br>相<br>当<br>量 |
|---------------|----------|--------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |          |              |    | し<br>ょ<br>う<br>い<br>しょ<br>う<br>主<br>食・主<br>菜・副<br>菜<br>し<br>ら<br>べ<br>の<br>汁<br>物・デ<br>ザ<br>ー<br>ト | し<br>ょ<br>う<br>い<br>しょ<br>う<br>主<br>食・主<br>菜・副<br>菜<br>し<br>ら<br>べ<br>の<br>汁<br>物・デ<br>ザ<br>ー<br>ト |                          |                           |                      |                                                                                                              |
| 19            | 火        | ○            |    | ごはん                                                                                                |                                                                                                    | こめ むぎ                    |                           | 594 kcal             |                                                                                                              |
|               |          |              |    | ハヤシライス                                                                                             | ふた いんげんまめ                                                                                          | なたねあぶら さとう               | エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ     | 22.9 g               |                                                                                                              |
|               |          |              |    | コールスローサラダ                                                                                          | とり                                                                                                 | なたねあぶら さとう               | キャベツ コーン たまねぎ パセリ         | 18.7 g               |                                                                                                              |
|               |          |              |    | りんごのゼリー                                                                                            | アガー                                                                                                | さとう                      | りんごジュース                   | 2.0 g                |                                                                                                              |
| 月の平均値         |          |              |    |                                                                                                    |                                                                                                    |                          |                           |                      |                                                                                                              |
| 579 kcal      |          |              |    |                                                                                                    |                                                                                                    |                          |                           |                      |                                                                                                              |
| 26.1 g        |          |              |    |                                                                                                    |                                                                                                    |                          |                           |                      |                                                                                                              |
| 19.0 g        |          |              |    |                                                                                                    |                                                                                                    |                          |                           |                      |                                                                                                              |
| 2.0 g         |          |              |    |                                                                                                    |                                                                                                    |                          |                           |                      |                                                                                                              |

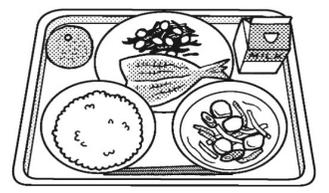
\*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。  
 \*転出の場合は分り次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。  
 \*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。  
 \*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただくと幸いです。

『今日の給食』  
HPに直接  
アクセスできます。

### 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？  
 給食は栄養バランスが取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<sup>しよく</sup>なっていない？ 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を<sup>くうぶく</sup>満たすことだけではありません。こんな「こ」食<sup>しよく</sup>になっていませんか？

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

【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月より産地消費を進めるため、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で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、よろしくお願ひします。

