



まよう 行事 日	ひにち 曜日	ひら 牛乳	こんだて		ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	かつもちら 熱やかに なるもの	からだちよし 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
			しほ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	しるもの 汁物・デザート				
給食開始	12	水	○	ごま揚げパン 肉団子スープ ツナと大根のサラダ ヨーグルト	豚肉 豆腐 ツナ ヨーグルト	コッパン なたね油 ごま 砂糖 かたくり粉 マロニー なたね油 砂糖	生姜 長ねぎ 白菜 人参 大根 きゅうり レモン 玉ねぎ	547 kcal 21.0 g 28.6 g 2.0 g
	13	木	○	菜飯 松風焼き 豚汁	鶏肉 味噌 豆腐 青のり 豚肉 油揚げ 味噌	米 ごま 砂糖 なたね油 さといも こんにゃく	大根の葉 長ねぎ 生姜 人参 長ねぎ 大根 ごぼう 小松菜	567 kcal 25.1 g 21.4 g 1.9 g g
	14	金	○	コーンピラフ 春野菜ポトフ カレーピンス	鶏肉 ベーコン ソーセージ ミックスピンス	米 オリーブオイル なたね油 じゃが芋 かたくり粉 なたね油	人参 マッシュルーム 玉ねぎ ビーマン コーン かぶ かぶの葉 キャベツ 玉ねぎ 人参	569 kcal 21.5 g 21.3 g 2.1 g
給食開始 1年生	17	月	○	ご飯 ポークカレー ひじきマリネ ひとくちゼリー	豚肉 白いんげん豆 ひじき	米 なたね油 じゃが芋 砂糖 なたね油 ゼリー	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ	578 kcal 21.1 g 16.9 g 2.2 g g
	18	火	○	ご飯 さばかんろ煮 味噌けんちん汁 牛乳	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 なたね油 さといも こんにゃく	生姜 長ねぎ オレンジジュース 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜	552 kcal 28.0 g 18.5 g 1.7 g
	19	水	○	シュガートースト ポークピンス キャベツソテー ひとくちゼリー	牛乳 だいすけ 白いんげん豆 豚肉 ベーコン	食パン バター 砂糖 なたね油 じゃが芋 砂糖 なたね油 ゼリー	玉ねぎ 人参 トマト いんげん キャベツ コーン	529 kcal 23.4 g 20.0 g 1.7 g
	20	木	○	発芽玄米入りご飯 豚肉どん ごま酢あえ 豆乳プリン	豚肉 わかめ 豆乳	米 発芽玄米 なたね油 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖 プリン	玉ねぎ 長ねぎ いんげん キャベツ ほうれん草 人参 もやし	575 kcal 22.3 g 18.0 g 1.6 g
	21	金	○	キムたくご飯 春雨スープ たら甘酢ソース	豚肉 豚肉 豆腐 たら	米 ごま油 砂糖 ごま なたね油 春雨 かたくり粉 なたね油 砂糖	生姜 人参 キムチ たくあん 人参 長ねぎ えのき草 たら	568 kcal 26.1 g 15.4 g 2.6 g
	24	月	○	ご飯 家常豆腐 春雨サラダ ひとくちゼリー	豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉	米 なたね油 砂糖 かたくり粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ゼリー	生姜 たけのこ 人参 キャベツ にんにく 枝豆 人参 きゅうり 黄ピーマン 唐辛子	585 kcal 23.3 g 19.8 g 1.8 g
	25	火	○	ご飯 肉じゃが 磯かあえ さけ西京焼き	豚肉 のり さけ 味噌	米 なたね油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり ほうれん草 もやし 人参	558 kcal 28.2 g 12.7 g 2.1 g
	26	水	○	スパゲティ ミートソース フレンチきゅうり	豚肉 白いんげん豆	スパゲティ オリーブオイル 砂糖 砂糖 なたね油	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト きゅうり 玉ねぎ	564 kcal 24.2 g 16.0 g 1.7 g

まよう 行事 日	ひにち 曜日	ひら 牛乳	こんだて		ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	かつもちら 熱やかに なるもの	からだちよし 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
			しほ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	しるもの 汁物・デザート				
	27	木	○	たけのご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 いかりん揚げ ひとくちいちごミルクプリン	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 いか いちごミルクプリン	米 なたね油 じゃが芋 かたくり粉 なたね油 砂糖 はちみつ いちごミルクプリン	人参 たけのこ 絹さや 玉ねぎ 生姜	523 kcal 25.5 g 13.5 g 2.1 g
	28	金	○	ご飯 中華あんかけ にらナムル フルーツゼリーあえ	鶏肉 ちりめんじゃこ	米 なたね油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま ごま油 砂糖 ゼリー	にんにく 生姜 人参 竹の子 しいたけ 白菜 枝豆 にら もやし パイン もも みかん	558 kcal 21.1 g 12.8 g 1.8 g

								月の平均値
								559 kcal
								23.9 g
								18.1 g
								1.9 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けると幸いです。

○食品成分表改訂のお知らせ  
 市川市では、令和5年4月分の給食から、日本食品標準成分表2020版（八訂）を用いて栄養価を算出いたします。  
 食品成分表の改定により、食品成分を計測する物差しがが変わりました。  
 今まで、計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようになりました。エネルギーの値がこれまでより新しい物差しで測ると少し低くなっておりますが、古い物差しでは同じ値です。  
 ですから、食べる量を増やさなければならないということではありません。給食提供量は今まで通りの量を提供しておりますのでご安心ください。



富貴島小学校の給食は校内の給食室で作っています。調理や食器の洗浄などの業務は、馬淵商事の皆さんが担当して下さいます。  
 よろしくお願いいたします。



朝ごはんを食べて登校しましょう



わたしたちは、食事によってエネルギーや栄養素を得ています。特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源で、午前中から元気に活動するために、とても重要です。