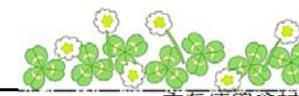




2022年 4月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源	
12火	○	赤飯	小豆				もち米	ごま	810 kcal
		さわらの唐あげ野菜あん	サワラ		にんじん、ピーマン	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	かたくり粉	ごま油	30.9 g
		すまし汁	とうふ	わかめ	三つ葉、にんじん				20.8 g
		お祝いいちごゼリー		(牛乳)			お祝いゼリー		3.3 g
13水	○	うどん					うどん		747 kcal
		カレーうどん(つゆ)	ぶた肉		にんじん、小松菜	しょうが、ねぎ、玉ねぎ	かたくり粉	油	31.0 g
		ちくわの磯辺あげ	ちくわ	青のり			てんぷら粉	油	28.8 g
		ポパイサラダ	ハム		ほうれん草	とうもろこし、玉ねぎ	さとう	油	3.2 g
14木	○	きなこトースト	きな粉				パン、さとう	バター	773 kcal
		肉団子スープ	ぶた肉		小松菜、にんじん	しょうが、玉ねぎ	かたくり粉		30.6 g
		コーンサラダ	ハム		レタス、きゅうり		さとう	油	33.7 g
				(牛乳)					3.0 g
15金	○	トントライス	ぶた肉、なると		さやえんどう、にんじん	エリンギ	米、さとう		742 kcal
		たらマヨネーズ焼き	たら		パセリ	玉ねぎ	パン粉	エッグケアマヨネーズ	31.6 g
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん、アスパラガス	キャベツ			23.0 g
		フレンチきゅうり		(牛乳)		きゅうり、玉ねぎ	さとう	油	3.3 g
18月	○	わかめごはん		わかめ			米		806 kcal
		生あげの肉みそ煮	ぶた肉、大豆タンパク、生あげ		にんじん、さやえんどう	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	さとう、じゃがいも		31.2 g
		小松菜サラダ	ツナ	(牛乳)	小松菜	もやし、とうもろこし	さとう	油	23.9 g
19火	○	ごはん					米		856 kcal
		鶏の唐あげ	とり肉			しょうが	米粉	油	30.7 g
		豚汁	ぶた肉、みそ		にんじん	ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	油	28.4 g
20水	○	磯香あえ		のり	ほうれん草、にんじん	えのきだけ	さとう	油	3.0 g
		コッペパン					パン		771 kcal
		イチゴジャム					イチゴジャム		32.9 g
21木	○	サーモンシチュー	サケ、白いんげん豆、豆乳	牛乳、チーズ	にんじん、さやえんどう	玉ねぎ、かぶ、とうもろこし	米粉		24.2 g
		もやしのカレーサラダ	ハム	(牛乳)	にんじん	もやし、きゅうり	さとう	油	2.9 g
		ごはん					米		799 kcal
22金	○	親子丼	とり肉、たまご	のり	にんじん、さやえんどう	玉ねぎ	さとう		30.0 g
		かぶのゆかりあえ			かぶ(葉)	かぶ、ゆかり(赤じそ)			16.3 g
		豆乳杏仁	豆乳	寒天(牛乳)		みかん缶、もも缶	コーンスターチ、さとう		2.1 g
22金	○	ごはん					米		812 kcal
		メバルのレモンあげ	メバル			レモン	かたくり粉、さとう	油	35.6 g
		けんちん汁	ぶた肉、とうふ		にんじん、小松菜	大根、ごぼう、まいたけ	じゃがいも、こんにゃく	油	23.9 g
	キャベツの昆布あえ		こんぶ(牛乳)		キャベツ		まつの実、ごま	2.6 g	

※(牛乳)はパックの牛乳です

※エッグケアマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 身体を動かすエネルギー	6群 効率のよいエネルギー源			
25月	○	ツナトースト	ツナ					玉ねぎ	パン	エッグケアマヨネーズ	773 kcal
		ボークビーンズ	大豆、ぶた肉		にんじん、さやえんどう			玉ねぎ	じゃがいも、さとう		31.0 g
		チーズサラダ	ハム	チーズ		レタス、きゅうり、玉ねぎ			さとう	油	30.7 g
				(牛乳)							3.1 g
26火	○	ごはん							米		900 kcal
		チキンカレー	とり肉、白いんげん豆		にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ			さとう、じゃがいも	油	31.5 g
		コールスローサラダ	ベーコン		パセリ	キャベツ、とうもろこし			さとう	油	24.4 g
		ヨーグルト		ヨーグルト(牛乳)							3.0 g
27水	○	ごはん							米		795 kcal
		豚肉しょうが焼き	ぶた肉			しょうが					31.0 g
		のっぺい汁	とり肉		にんじん	ごぼう、大根			こんにゃく、さといも	油	25.9 g
	ひじきとかぼちゃのマリネ	ハム	ひじき(牛乳)	かぼちゃ、にんじん		きゅうり、玉ねぎ		さとう	油	3.1 g	
28木	○	ごはん							米		775 kcal
		家常豆腐	ぶた肉、生あげ、みそ		にんじん、さやえんどう	玉ねぎ、しいたけ、たけのこ			さとう、かたくり粉	ごま油	30.6 g
		切り干し大根のナムル	ハム	わかめ	ほうれん草	切り干し大根、もやし			さとう	ごま油、ごま	23.7 g
			(牛乳)							2.9 g	

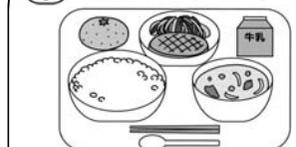
★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
 ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
 ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
 ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてきましょう。

栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	797 kcal
34.0g	31.4 g
25.0g	25.2 g
2.5g	3.0 g

給食のきまりを守りましょう

配膳

配膳図をよく見よう



合言葉は「左ごはん、右スプーン」

最後の人まで足りるようにしよう



混ぜて！

道具を上手に使用してきれいに盛りつけよう



給食当番の人は、その日の献立に合わせて盛りつけを工夫しましょう。



食事中



ひじきをついたり、背中を丸めて食べない

くちやくちや音を立てて食べない



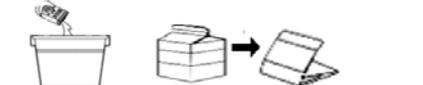
まずは一口食べてみよう

片付け

食器をていねいに扱きましょう



飲み残しの牛乳は配膳室のバケツへ、牛乳パックはつぶしてすてます



ワゴンの棒も忘れずに！



今年度の給食もメリックス株式会社の皆さんが福栄中・福栄小合わせて1200食を、力を合わせて作ります。どうぞ、よろしくお願いします。

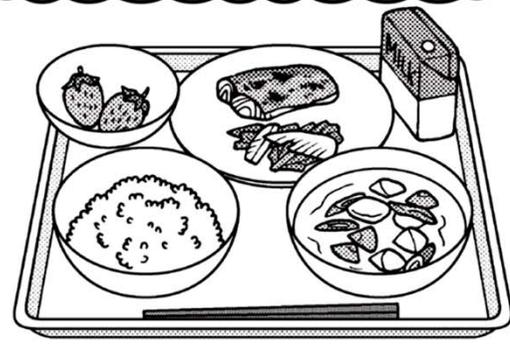


旬の食材や行事食などを取り入れ、おいしく楽しく安心して食べてもらえる給食献立を作成します。

福栄中栄養教諭 田中 紀子

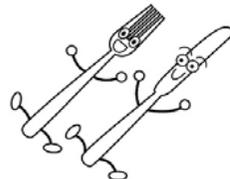
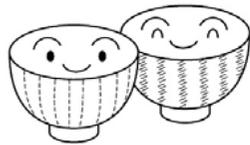
入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。
学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な食事を提供していきます。

給食がはじまります！



給食がはじまります。給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。
学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。

食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのびた状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑に

ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを

忘れないようにしよう

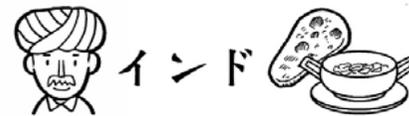
食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

将来 いろいろな人と楽しく会食をするために



みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

世界の国のマナーいろいろ



インド

インドでは、カレーなどを食べる時に、手を使って食べます。これは「料理を手でも味わう」ため温度や手触りなども含め、食べ物を味わっているといえます。このように手を使って味わう習慣は、東南アジアや中近東、アフリカなど、全世界の約40%の国で行われています。



韓国

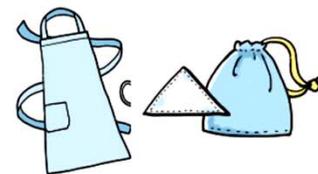
ごはんが入った茶わんや汁物のわんは、手に持たずに、テーブルの上においたままさじで食べます。持ち上げるとマナー違反です。また、人に招かれた時など、たくさんの料理がでてきますが、招かれた方は残すのが礼儀で、全部食べてしまうと物足りない（満足していない）という意味にとられてしまいます。

保護者のみなさまへ

新年度が始まりました。今年度も十分な衛生管理のもと、安全・安心でおいしい給食を提供いたします。食育は生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。給食が「生きた教材」となり、子どもたちにとって楽しみなものになるように努めてまいりますので、今年1年間よろしくお願いたします。



エプロンの洗濯をお願いいたします



給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりするところは直していただくようお願いいたします。

◎給食費について

市川市の学校給食費は令和3年度から市が管理する「公会計」方式を採用しています。1食単価（保護者負担）は小学校263円、中学校339円です。

◎給食停止の届け出は、4日前（休日を除く）までにお願いします。

ケガや病気等により5日以上連続して給食を食べない場合は、届出をすることで給食を食べない期間に応じた学校給食費の減額を受けられることがあります。届出がない限り対象とはなりません。なお、学校が届け出書を受理した日の翌日から起算して3日間は食材発注のキャンセルができないため、この期間の給食費をお返しすることはできません。

届出の様式は、市川市ホームページ「学校給食の公会計化と各種届出について」からダウンロードできます。