



## 4月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)

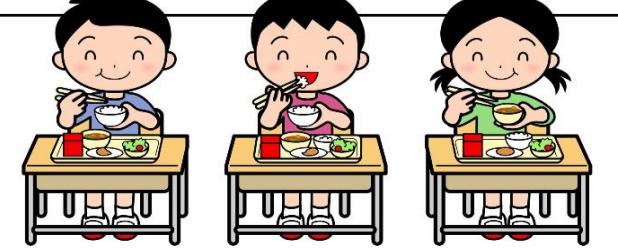
日 曜 日	こnda しきょく おかず(主菜) デザート牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
9 水 給食開始	ツナチャーハン	大 ツナ	ごめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン ビーマン	エネルギー 555 kcal	
	しゅうまい	小 ぶた おから	しゅうまいのかわさとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ しいたけ	たんぱく質 27.1 g	
	ナムル	小	ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	こまつな もやし にんじん ににく	脂質 18.2 g	
	わかめスープ	わん わかめ ぶた とうふ けりぶし	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし こねぎ	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10 木	わかめごはん	大 わかめごはんのもと	ごめ		エネルギー 617 kcal	
	てりやきチキン	小 とり	さとう でんぶん	しょうが	たんぱく質 25.7 g	
	コーンサラダ	小	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	脂質 22.0 g	
	おいわいすまじる	わん とり とうふ あぶらあげ なると けりぶし こんぶ		にんじん えのきたけ こまつな	食塩相当量 2.9 g	
	オレンジゼリー	トレー				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11 金	ごはん	大	ごめ		エネルギー 605 kcal	
	にくじやが	わん ぶた	こんにゃく ジャガイモ なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	たんぱく質 22.0 g	
	ひじきとコーンのいために	小 ひじき ベーコン	なたねあぶら さとう	コーン にんじん	脂質 16.5 g	
	ひとくちりんごゼリー	トレー			食塩相当量 1.8 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 月 1年生 給食開始	ごはん	大	ごめ		エネルギー 663 kcal	
	ポークカレー	大 ぶた こくりーむ	なたねあぶら ジャガイモ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	たんぱく質 21.4 g	
	ツナサラダ	小 ツナ	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	脂質 20.8 g	
	いちごゼリー	トレー とうにゅうホイップ	ストロベリーゼリーのもと	いちご	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15 火	ごはん	大	ごめ		エネルギー 609 kcal	
	はるまき	小	なたねあぶら		たんぱく質 17.0 g	
	はるさめサラダ	小 ハム	はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり もやし ににく	脂質 19.5 g	
	ちゅうかスープ	わん とり ハム	ごまあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ もやし きくらげ こまつな	食塩相当量 1.9 g	
	あまなつフレッシュ	トレー				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 水	ごはん	大	ごめ		エネルギー 567 kcal	
	ブルコギふうやきにく	小 ぶた	なたねあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しょうが ににく	たんぱく質 27.3 g	
	なまあげのみそしる	わん なまあげ わかめ けりぶし みそ		にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	脂質 16.3 g	
	ひとくちピーチゼリー	トレー			食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 木	シュガートースト	大	しょくパン さとう バター		エネルギー 617 kcal	
	ハムサラダ	小 ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	たんぱく質 20.8 g	
	ミネストローネ	わん ベーコン とり	じゃがいも マカロニ なたねあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト ににく	脂質 29.7 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g	
18 金	ごはん	大	ごめ		エネルギー 617 kcal	
	たらのおかかあげ	小 たら かつおぶし	でんぶん なたねあぶら さとう		たんぱく質 27.8 g	
	ごまあえ	小	ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし	脂質 20.7 g	
	はるキャベツのみそしる	わん あぶらあげ とうふ けりぶし みそ		たまねぎ キャベツ にんじん	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

にゅうがく しんきゅう  
入学 進級 おめでとう



みんなで楽しく、気持ちよく給食を食べられるように食事のマナーに気を付けましょう。

苦手なものも給食で出るかもしれません。給食は「食べる勉強」の時間です。苦手なものにも無理のない範囲でチャレンジしましょう。



## 市川市立二保小学校

日 曜 日	こnda しきょく おかず(主菜) デザート牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
21 月	ごはん	大		ごめ		エネルギー 576 kcal
	チンジャオロース	小 ぶた		じゃがいも なたねあぶら さとう でんぶん	ビーマン たけのこ にんじん	たんぱく質 25.5 g
	みそワンタンスープ	わん ぶた みそ		わんたんのかわ ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし にら	脂質 15.3 g
	カラマンダリン	トレー			カラマンダリン	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 火	ごはん	大		ごめ		エネルギー 639 kcal
	ポークストロガノフ	大 ぶた		オリーブオイル ジャガイモ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム シメジ エリンギ	たんぱく質 22.8 g
	ウインナーともやしのサラダ	小 ソーセージ		なたねあぶら さとう	もやし きゅうり レモン	脂質 22.6 g
	シナモンラフク	わん		ふバター さとう		食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23 水	ごはん	大		ごめ		エネルギー 595 kcal
	ぶたどんのぐ	大 ぶた		なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ チンゲンサイ もやし	たんぱく質 28.0 g
	しんたまねぎとじゃがいものみそしる	わん とうふ あぶらあげ けりぶし みそ		じゃがいも	にんじん たまねぎ こねぎ	脂質 19.4 g
	みしょうかん	トレー			かわちばんかん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24 木	きなこあげパン	大 きなこ		コッペパン なたねあぶら さとう		エネルギー 556 kcal
	ツナときゅうりのサラダ	小 ツナ		なたねあぶら ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん もやし	たんぱく質 21.9 g
	ABCスープ	わん とり ベーコン		オリーブオイル マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	脂質 23.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.2 g
25 金	たけのこごはん	大 かつおぶし とり あぶらあげ こんぶ		ごめ なたねあぶら さとう	にんじん たけのこ	エネルギー 601 kcal
	あかうおのさいきょうやき	小 あかうお みそ		さとう ごまあぶら		たんぱく質 32.8 g
	だいすのいそに	小 だいす ぶた ひじき けりぶし		なたねあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ	脂質 17.5 g
	すまじる	わん とうふ あぶらあげ かまぼこ けりぶし こんぶ			にんじん えのきたけ こまつな	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28 月	ナポリタン	大 ぶた ベーコン ウインナー		カットパゲッティ オリーブオイル トマト ピーマン	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん レモン	エネルギー 627 kcal
	コールスローサラダ	小 ハム		なたねあぶら さとう	たまねぎ	たんぱく質 24.2 g
	こめこのさくらいろむしパン	トレー とうにゅう		こめこさとう なたねあぶら	いちごジャム	脂質 22.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.3 g
30 火	ごはん	大		ごめ		エネルギー 596 kcal
	ちくわのいそべあげ	小 ちくわ あおのり		こむぎこ なたねあぶら		たんぱく質 24.9 g
	なっとうあえ	小 なっとう かつおぶし			こまつな にんじん キャベツ	脂質 18.1 g
	だいこんとわかめのみそしる	わん あぶらあげ わかめ けりぶし みそ			にんじん だいこん たまねぎ こねぎ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

### 【学校給食で使われ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、千葉県産のお米を使用しておりますが、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月につきましては、会津産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいよう、よろしくお願ひいたします。

※献立は食材の入荷状況により、変更する場合があります。ご了承ください。

### 保護者のみなさまへ

・給食当番は白衣、給食用帽子、マスクを使用します。マスクは各自で持ってきたものを着用します。代理で給食当番をすることもありますので、マスクは毎日必ず持ってくるようお願いいたします。

・白衣、給食用帽子のセットは週末に持ち帰ります。

・消毒のために洗濯、アイロン掛けをして次の当番の人が気持ちよく使えるようご協

