

日	曜 日		こんだて しゅうしょく おかず（主菜） おかず（副菜） 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	こめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン ピーマン	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	たんばく質	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 にんにく	脂質	18.2 g
			わかめスープ	わん	わかめ ぶた とうふ けずりぶし	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ごねぎ	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	こめ		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	たんばく質	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
			おいおいすましじる	わん	とり とうふ あぶらあげ なた けずりぶし 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		こめ		エネルギー	605 kcal
			にくじゃが	わん	ぶた	こんにゃく じゃがいも なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	たんばく質	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
			ひとつくりんごゼリー	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		こめ		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 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ト マト	たんばく質	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		こめ		エネルギー	609 kcal
			はるまき	小		なたねあぶら		たんばく質	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 にんにく	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		こめ		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 にんにく	たんばく質	27.3 g
			なまあげのみそしる	わん	なまあげ わかめ けずりぶし みそ		にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	脂質	16.3 g
			ひとつちピーチゼリー	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 パター		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	たんばく質	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 にんにく	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		こめ		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		たんばく質	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 けずりぶし 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				

日	曜 日		こんだて しゅうしょく おかず（主菜） おかず（副菜） 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		こめ		エネルギー	576 kcal
			チンジャオロースー	小	ぶた	じゃがいも なたねあぶら さとう でんぶん	ピーマン たけのこ にんじん	たんばく質	25.5 g
			みそワントンスープ	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 たら にんにく	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		こめ		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 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ	たんばく質	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
			シナモンラふク	わん		ふ パター 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		こめ		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	たんばく質	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 けずりぶし みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ ごねぎ	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 にんにく	たんばく質	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 こまつな	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		たけのごはん	大	かつおぶし とり あぶらあげ こんぶ	こめ 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		たんばく質	32.8 g
			だいずのいそに	小	だいず ぶた ひじき けずりぶし	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
			すましじる	わん	とうふ あぶらあげ かまぼこ けずりぶし 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	カットスパゲッティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン	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	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ	たんばく質	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		こめ		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		たんばく質	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 けずりぶし みそ		にんじん だいこん たまねぎ ごねぎ	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・ご協力くださいますよう、よろしく申し上げます。

※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。
消毒のためにも洗濯、アイロンがけをして次の当番の人が気持ちよく使えるようご協力よろしく申し上げます。

にゅうがく しんきゅう

入学 進級 おめでとう



今年も安全・安心を心がけ給食を作っていきます。
よろしく申し上げます。

・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が、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。





給食だより 4月

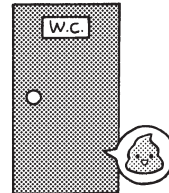
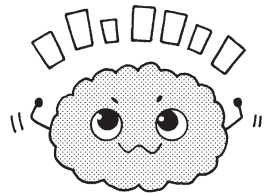
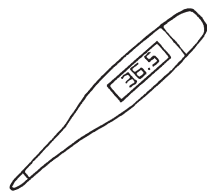
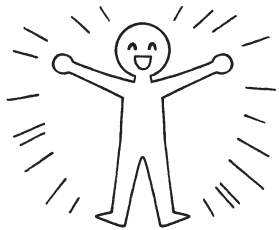
毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギー
になる

体温が上がる

脳の働きが
活発になる

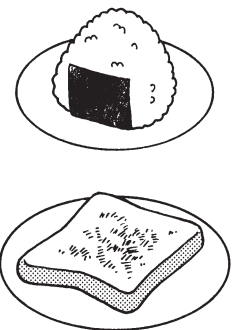
排便し
やすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

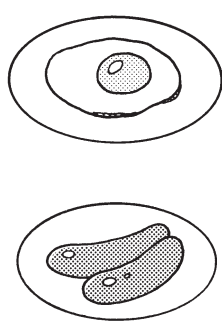
無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1 まずは
主食を食べよう



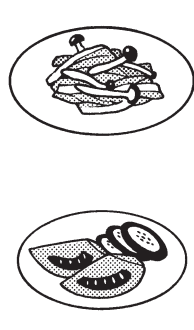
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけず。

ステップ 2 次に
主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加してみましょう。

ステップ 3 次に
副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

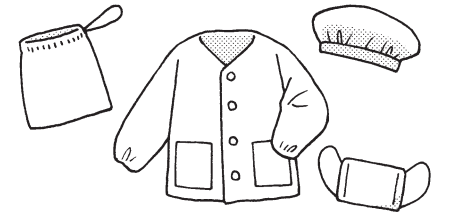
給食当番 身じたくチェック

- ☐ 鼻と口はマスクで隠れている
- ☐ 清潔な白衣を着ている
- ☐ 帽子から髪の毛が出ていない
- ☐ 石けんで手を洗った
- ☐ 爪は短く切っている



体調が悪い時は先生に伝えましょう！

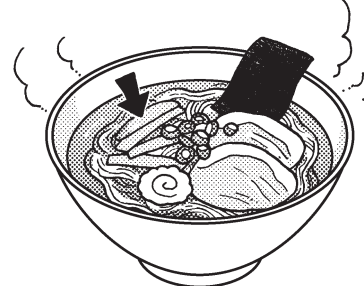
白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配ぜんができるように、白衣の洗濯や、ボタンがとれそうな時は修繕などをお願いします。

クイズ メンマの材料は？

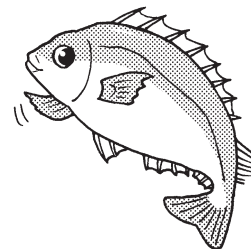
- きのこ
- たけのこ
- ごぼう



メニューは、メニューという大のたけのこの材料を組み合わせるものです。

SDGsと食 未利用魚とは？

「未利用魚」は規格外などの理由で、市場にあまり出回らない魚です。工夫するとおいしく食べられるので、給食などでの活用も増えています。未利用魚を食べることは、魚の廃棄削減や漁業と海の豊かさを守る行動になり、SDGsの達成につながります。



何か食べよう 朝ごはん

