

2025年4月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
9	水	くろまいごはん	○		米 黒米		エネルギー	587 kcal
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質	28.0 g
		ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり	脂質	17.5 g
		とんじる		豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 こんにやく 里芋	ごぼう 人参 長ねぎ 大根 小松菜	食塩相当量	2.2 g
		こめこいちごクレープ		豆乳	米粉 砂糖	いちご		
10	木	ごはん	○		米		エネルギー	501 kcal
		チンジャオロース		豚	じゃが芋 なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 ビーマン 赤ビーマン	たんぱく質	21.6 g
		ささみいりみそあえ		鶏 味噌	砂糖	人参 キャベツ きゅうり もやし コーン	脂質	14.3 g
		わかめスープ		わかめ		長ねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ	食塩相当量	2.3 g
11	金	ごはん	○		米		エネルギー	564 kcal
		さけのマヨネーズやき		鮭 味噌	エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ	たんぱく質	28.1 g
		なっとうあえ		納豆		人参 キャベツ 小松菜	脂質	19.4 g
		じゃがいものみそしる		豆腐 味噌 わかめ かつお節	じゃが芋	玉ねぎ	食塩相当量	2.1 g
14	月	ごはん	○		米		エネルギー	575 kcal
		ポークカレー		豚	なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質	18.2 g
		はるキャベツのサラダ		わかめ	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	脂質	17.7 g
		とうにゅうプリン		豆乳	砂糖		食塩相当量	2.3 g
15	火	ごはん	○		米		エネルギー	596 kcal
		ジアチャンどうふ		豚 生揚げ	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ 筍	たんぱく質	23.9 g
		ナムル			ごま油	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質	19.8 g
		メープルマフィン		豆乳	米粉 砂糖 メープルシロップ		食塩相当量	1.7 g
16	水	ごはん	○		米		エネルギー	519 kcal
		とりのからあげ		鶏	澱粉 なたね油	生姜 にんにく	たんぱく質	23.3 g
		わかめとやさいのあえもの		わかめ	砂糖	キャベツ 小松菜 人参 もやし	脂質	13.8 g
		だいこんとえのきのみそしる		かつお節 味噌	じゃが芋	大根 長ねぎ えのき茸	食塩相当量	1.8 g
17	木	コッペパン	○		コッペパン		エネルギー	523 kcal
		たこきゅうり		たこ	なたね油 砂糖	きゅうり	たんぱく質	27.0 g
		チリコンカン		豚 ベーコン 白いんげん豆	オリーブオイル じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	脂質	16.3 g
		オレンジゼリー				オレンジゼリー	食塩相当量	2.0 g
18	金	ごはん	○		米		エネルギー	550 kcal
		ぶたにくのあまからやき		豚	砂糖	にんにく 生姜	たんぱく質	24.4 g
		だいずとハムのサラダ		ハム だいず	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり	脂質	19.7 g
		はくさいときくらげのちゅうかスープ		鶏 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	食塩相当量	2.5 g
21	月	ごはん	○		米		エネルギー	511 kcal
		ホイコーロー		豚 生揚げ 味噌	ごま油 砂糖 澱粉	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン	たんぱく質	21.6 g
		ちゅうかあえ		ハム	なたね油 ごま油 砂糖	きゅうり もやし 人参	脂質	13.9 g
		りんご				りんご	食塩相当量	1.7 g
22	火	ごはん	○		米		エネルギー	595 kcal
		あじフライ		鰯フライ	なたね油		たんぱく質	26.8 g
		にくじゃが		豚 かつお節	なたね油 じゃが芋 しらす 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆	脂質	16.7 g
		こくとうビーンズ		黒糖ビーンズ			食塩相当量	2.1 g
23	水	ごはん	○		米		エネルギー	577 kcal
		ハヤシソース		豚	オリーブオイル	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	たんぱく質	22.2 g
		ひじきのサラダ		ハム ひじき	砂糖 オリーブオイル	きゅうり 人参	脂質	16.0 g
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	食塩相当量	2.6 g
24	木	たけのこごはん	○	鶏 油揚げ	米 なたね油 砂糖	しいたけ 筍 人参 絹さや	エネルギー	510 kcal
		ツナサラダ		ツナ	なたね油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参	たんぱく質	26.1 g
		けんちんじる		鶏 油揚げ 豆腐 かつお節	なたね油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	脂質	14.5 g
		カップヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量	2.2 g
25	金	きつねうどん	○	鶏 油揚げ かつお節	うどん 砂糖	人参 長ねぎ 小松菜	エネルギー	522 kcal
		ささみとだいこんのマヨあえ		鶏	エッグケアマヨネーズ	きゅうり 大根 人参	たんぱく質	22.3 g
		こめこケーキ・いちごジャム		豆乳	米粉	いちごジャム	脂質 食塩相当量	16.5 g 1.8 g

ねんせい
1年生
きゅうしょくかいし
給食開始

ていれいけん
定例研

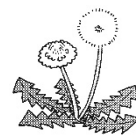
ねんせい
1年生
よろしくね
しゅうかい
集会

日	曜日	こんだて		ち　ほね　にく	ねつ　ちから	からだ　ちょうし			
		主食 おかず(主菜)　おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)			
28	月	ごはん	○		米		エネルギー	636	kcal
		レバーのケチャップあえ		豚レバー	蕡粉　じゃが芋 なたね油　砂糖	人参　ビーマン　生姜　にんにく	たんぱく質	25.1	g
		ちゅうかスープ		鶏　豆腐	ごま油	人参　玉ねぎ　キャベツ	脂質	18.5	g
		おこめりんごタルト		豆乳	米粉　砂糖	りんご	食塩相当量	2.2	g
30	水	やきぶたチャーハン	○	焼き豚	米　なたね油	玉ねぎ　人参　長ねぎ　ビーマン	エネルギー	523	kcal
		ポテトサラダ		ハム	じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	人参　きゅうり	たんぱく質	18.4	g
		はるさめスープ		ベーコン	春雨	キャベツ　人参　玉ねぎ　小松菜	脂質 食塩相当量	17.9 2.6	g g

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(使用量の変更による塩分の増減等)
調味料は記載されていません。
ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値

エネルギー	553 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	16.8 g
食塩相当量	2.1 g



給食だより 4月

いちかわしょうがっこう やく しよく きゅうしょく つく
市川小学校の約700食の給食を作るのは、引き
つづき「東洋食品 株式会社」の調理員の皆さんで
す。お会いしたらぜひ声をかけてくださいね。



しんがく にゅうがく
進学・入学おめでとうございます。

あたらしいがくねん はじ きゅうしょく じかん たの まな ば
新しい学年が始まります。給食の時間が楽しく学びある場になるよう、クラスで協力しましょう。

4月の食育目標 みんなで協力して準備や片づけをしよう！

きゅうしょくとうばん だいひょう きゅうしょく も つ おこな たいちょう ととの み
給食当番はクラスの代表で、給食の盛り付けを行います。体調を整え、身だしなみを整えてから、仕事をしましょう。

きゅうしょくとうばん すみ ていねい しごと しず じゅんぱん まも れつ なら さら う と
給食当番が速やかに丁寧に仕事ができるよう、静かに順番を守って列に並び、しっかりお皿を受け取るなど、当番以外
の児童の皆さんも意識してくださいね。また、お皿が割れないよう、ごみが散らからないように丁寧に片づけましょう。

【給食当番チェック！！】身だしなみを整えて、安全に配膳を行いましょう。



- ☑ 嘔吐や下痢をしていない。吐き気や腹痛（おなかが痛いこと）は無い。
※食中毒防止のため、給食当番は最初に健康チェックを行い、チェック表に記録します。
- ☑ 爪は短く切っている。
※菌が食べものについてしまうため、指にけがをしているときは、使い捨て手袋をするなど工夫しましょう。
- ☑ セッケンできれいに手を洗った。
- ☑ 髪の毛は結んでおり、帽子からはみ出していない。
- ☑ マスクをつけ、白衣をきちんと着ている。

マスクが無いと当番の仕事ができないことがあります。
当番の週は特に、予備を含めてご用意をお願いいたします。

★ 保護者の皆様 ★

ひごろ ほんこう きゅうしょく りかい きょうりよく
日頃より本校の給食へのご理解・ご協力ありがとうございます。安全に給食の時間を過ごせるよう、引き続きご協力お願いいたします。

①白衣について

とうばん しょう はくい
当番をした週は白衣を持ち帰ります。

せんたく つぎ しゅうはじ
洗濯をしていただき、次の週初めに

もちいたいただけるようご準備ください。



②マスクについて

きゅうしょくとうばん つ
給食当番はマスクを着けます。

よびよう まい ていど
予備用として3枚程度ランドセルに

ご用意いただけると助かります。

かんせんしょう りゅうこうじ しよう
感染症流行時にも使用します。



③給食停止について

じじょう 5にょう れんぞく
事情により、5日以上連続

欠席される場合、給食停止の

手続きを行うことができます。

がっこう ほうこく
学校までご報告ください。