

2024年4月 きゅうしょくよていこんだてひょう


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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		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)					
10	水	くるまいごはん とりのてりやき ゆかりあえ とんじる こめこいちごクレープ	○	鶏 豚 豆腐 味噌 かつお節 豆乳	米 黒米 なたね油 こんにやく 里芋 米粉 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり ゆかり ごぼう 人参 長ねぎ 大根 小松菜 いちごソース	585 kcal	28.2 g	17.5 g	2.4 g	しんがく 進学 おめでとう こんだて 献立
11	木	ごはん ホイコーロー ちゅうかあえ りんご	○	豚 生揚げ 味噌 ハム	米 ごま油 砂糖 澱粉 なたね油 ごま油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン きゅうり もやし 人参 りんご	514 kcal	21.5 g	14.4 g	2.0 g	
12	金	ごはん さけのマヨネーズやき なっとうあえ じゃがいものみそしる	○	鮭 味噌 納豆 豆腐 味噌 わかめ かつお節	米 エッグケアマヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ	564 kcal	28.1 g	19.4 g	2.1 g	
15	月	ごはん ポークカレー はるキャベツのサラダ おいわいいちごゼリー	○	豚 わかめ 豆乳	米 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ いちごソース	537 kcal	18.2 g	14.5 g	2.4 g	ねんせい 1年生 きゅうしょくかい 給食開始
16	火	ごはん チンジャオロース ささみいりみそあえ わかめスープ	○	豚 鶏 味噌 わかめ	米 じゃが芋 なたね油 砂糖 澱粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 筍 ビーマン パプリカ 人参 キャベツ きゅうり もやし コーン 長ねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ	501 kcal	21.6 g	14.3 g	2.3 g	
17	水	ごはん あじフライ にくじゃが こくとうビーンズ	○	鰯 フライ 豚 かつお節 大豆	米 なたね油 なたね油 じゃが芋 しらたき 砂糖 黒糖		595 kcal	26.8 g	16.7 g	2.1 g	
18	木	だけのこごはん ツナサラダ けんちんじる カップヨーグルト	○	鶏 油揚げ ツナ 鶏 油揚げ 豆腐 かつお節 ヨーグルト	米 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 なたね油	椎茸 筍 人参 絹さや きゅうり キャベツ 人参 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	509 kcal	26.1 g	14.5 g	2.5 g	
19	金	コッペパン たこきゅうり チリコンカン りんごゼリー	○	たこ 豚 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン なたね油 砂糖 オリーブオイル じゃが芋 砂糖	きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト りんごゼリー	529 kcal	26.8 g	16.7 g	1.9 g	
22	月	ごはん ハヤシソース ひじきのサラダ オレンジゼリー	○	豚 ハム ひじき	米 オリーブオイル 砂糖 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 きゅうり 人参 オレンジゼリー	589 kcal	23.1 g	16.8 g	2.7 g	
23	火	やきぶたチャーハン ポテトサラダ はるさめスープ	○	焼き豚 ハム ベーコン	米 なたね油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 春雨	玉ねぎ 人参 長ねぎ ビーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	537 kcal	18.2 g	19.4 g	2.7 g	
24	水	ごはん ジァチャンどうふ ナムル メープルマフィン	○	豚 生揚げ 豆乳	米 なたね油 砂糖 澱粉 ごま油 ごま油 米粉 砂糖 メープルシロップ	にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸 筍 小松菜 キャベツ もやし 人参	598 kcal	23.8 g	19.8 g	1.7 g	ていれいけん 定例研
25	木	きつねうどん ささみとだいこんのマヨあえ こめこケーキ いちごジャム	○	鶏 油揚げ かつお節 鶏 豆乳	うどん 砂糖 エッグケアマヨネーズ 米粉 砂糖 砂糖	人参 長ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 人参 いちごジャム	522 kcal	22.3 g	16.5 g	1.8 g	
26	金	ごはん ふたにくのあまからやき だいずとハムのサラダ ちゅうかスープ	○	豚 ハム だいず 鶏 豆腐	米 砂糖 なたね油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	550 kcal	24.1 g	19.9 g	2.5 g	ねんせい 1年生 よろしくね集会
30	火	ごはん とりのからあげ わかめとやさいのあえもの だいこんとえのきのみそしる	○	鶏 わかめ かつお節 味噌	米 澱粉 なたね油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 人参 もやし 大根 長ねぎ えのき茸	517 kcal	23.5 g	13.8 g	2.0 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。

調味料は記載されておりません。
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品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	547 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	16.8 g
食塩相当量	2.3 g



給食だより 4月



進学・入学おめでとうございます。

新しい学年が始まります。新しい環境で疲れやすくなる時期ですので、栄養をしっかり摂り、元気に過ごしましょう。



市川小学校の約740食の給食を作るのは、引き続き「東洋食品 株式会社」の調理員の皆さんです。配膳室などでお会いしたら声をかけてくださいね。

献立表や毎日のぐるめだよりからも食の情報をお伝えします。給食を「生きた教材」としてぜひ参考にしてください。

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！

新しい仲間や先生と一緒に、協力して給食の準備や片づけをしてください。

自分が何をしたらいいか、次のことを考えて行動できるようになれるといいですね。

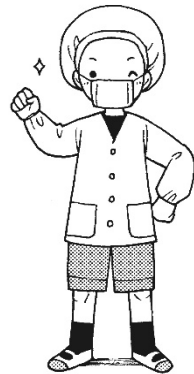
- ① せっけんでしっかり手を洗う。
- ② 静かに速やかに配膳をする。
- ③ 心を込めて「いただきます」
- ④ 楽しく食べ、時間内に食べ終わる。
- ⑤ 心を込めて「ごちそうさまでした」
- ⑥ きれいに片づける。ごみは小さくまとめる。

※アレルギーがあるときは、食べる前に先生と一緒に確認しましょう！

給食当番の身だしなみチェック

爪は短く切っている。

石鹸で手を洗った。



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。

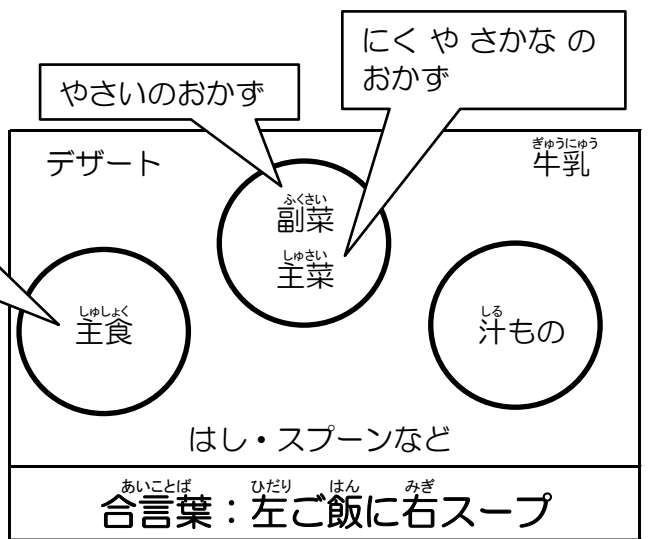
嘔吐や下痢はしておらず、吐き気や腹痛はない。(当番の前に健康観察をします。)

姿勢よく、マナーを守って食べましょう！

背中を伸ばし、足は閉じて足の裏を床につけます。お箸を持つ手と反対の手でお皿を持ちましょう。



食べているときに体が曲がっていたり、口の中に食べものが入ったまま話すと、のどに詰まる原因になります。よく噛んで味わって食べてくださいね。



★ 保護者の皆様 ★

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
当番をした週は白衣を持ち帰ります。洗濯をしていただき、次の週初めに持ちいただけるようご準備ください。



②マスクについて
給食当番はマスクを着けます。予備用として3枚程度ランドセルにご用意いただくと助かります。

