

# 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		牛乳	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの		
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳						
12	水	くろまいごはん		○		米 黒米		エネルギー 676 kcal	きゅうしょくかいし 給食 開始
		とりのてりやき			鶏もも		生姜	たんぱく質 36.7 g	
		とんじる			豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌	なたね油 こんにやく 里芋	人参 ごぼう 大根	脂質 31.6 g	
		ゆかりあえ					キャベツ きゅうり ゆかり	食塩相当量 2.6 g	
		おいおいデザート			豆乳	砂糖	いちご		
13	木	ごはん		○		米		エネルギー 665 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 バセリ	たんぱく質 31.5 g	
		みそしる			わかめ 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌	じゃが芋	人参 長ねぎ 小松菜 大根	脂質 20.7 g	
		なっとうあえ			納豆		人参 キャベツ 小松菜	食塩相当量 2.4 g	
14	金	ごはん		○		米		エネルギー 530 kcal	
		ホイコーロー			豚もも 生揚げ 味噌	ごま油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン	たんぱく質 22.0 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 14.6 g	
		りんご					りんご	食塩相当量 2.0 g	
17	月	ごはん		○		米		エネルギー 667 kcal	ねんせい 1年生 きゅうしょくかいし 給食 開始
		ポークカレー			豚もも	じゃが芋 なたね油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 19.4 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 23.1 g	
		いちごクレープ			豆乳	米粉 砂糖	いちご	食塩相当量 1.7 g	
18	火	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 ピーマン	エネルギー 623 kcal	
		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	たんぱく質 19.8 g	
		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	脂質 19.5 g	
							ぶどうゼリー	食塩相当量 3.1 g	
19	水	ごはん		○		米		エネルギー 599 kcal	
		ジァチャンどうぶ			豚肉 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 23.7 g	
		ナムル				ごま油	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質 19.4 g	
		こめこメープルマフィン			豆乳	米粉 砂糖		食塩相当量 1.7 g	
20	木	マヨコーントースト		○	チーズ	食パン エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ バセリ コーン	エネルギー 625 kcal	
		ポークビーンズ			大豆 ベーコン 豚もも	なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ トマト	たんぱく質 23.6 g	
		フレンチサラダ			ハム	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン汁 玉ねぎ	脂質 27.2 g	
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー	食塩相当量 3.0 g	
21	金	ごはん		○		米		エネルギー 615 kcal	
		チンジャオロース			豚肉	じゃが芋 油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 ピーマン 赤ピーマン	たんぱく質 22.9 g	
		ささみいりみそあえ			ささみ 味噌	砂糖	人参 キャベツ きゅうり もやし コーン	脂質 18.8 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 1.8 g	
24	月	ごはん		○		米		エネルギー 612 kcal	
		にくじゃが			豚肉 かつお節	じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ えだまめ	たんぱく質 22.2 g	
		からしあえ				砂糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質 17.7 g	
		こめこプリンタルト			豆乳	米粉 砂糖		食塩相当量 1.4 g	
25	火	ごはん		○		米		エネルギー 620 kcal	
		ハヤシソース			豚肉	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 バセリ トマト	たんぱく質 24.4 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 17.2 g	
		オレンジゼリー					オレンジゼリー	食塩相当量 2.4 g	
26	水	ごはん		○		米		エネルギー 767 kcal	ていれいけん 定例研
		ぶたにくのあまからやき			豚肉	ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 37.3 g	
		ちゅうかスープ			鶏もも 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	脂質 35.6 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	食塩相当量 2.7 g	

# 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		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を ととの 整えるもの		
27	木	たけのこごはん	○	油揚げ	米 砂糖	しいたけ 筍 人参 絹さや	エネルギー 527 kcal	
		ゆずかあえ					もやし 白菜 しめじ 小松菜 ゆず	たんぱく質 21.0 g
		みそしる		油揚げ かつお節 味噌			大根 長ねぎ しめじ えのき茸	脂質 11.3 g
		カップヨーグルト		ヨーグルト				食塩相当量 2.5 g
28	金	いちかわとまとのポロネーズパグティ	○	豚肉	スパゲッティ オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ トマト トマトペースト	エネルギー 640 kcal	
		ベーコンサラダ		ベーコン	ごま油 砂糖	ブロッコリー キャベツ コーン	たんぱく質 27.3 g	
		フルーツポンチ			砂糖	みかん缶 パイナップル缶 もも缶	脂質 20.2 g	
							食塩相当量 2.5 g	ねんせい 1年生 よろしくね集会

<p>こんだて へんこうになる場合もごさいます。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、ベーコンも卵不使用のものを使用しています。</p>	<p><b>栄養価の月平均値</b>          エネルギー 628 kcal          たんぱく質 25.5 g          脂質 21.3 g          食塩相当量 2.3 g</p>
---	--

## 給食だより 4月



自分の目標を書いてみましょう。

入学・進学おめでとうございます。  
 新学期が始まりました。気持ちを新たに、食の目標を立てて、楽しく食べましょう。

(例) よく噛んで食べる。お皿1枚分は完食する。にんじんを克服する。など

● **給食室 紹介** ●  
 今年度より市川小学校の栄養士になりました 白井綾 です。  
 調理は、引き続き 東洋食品株式会社 の皆さんです。  
 よろしくお願ひいたします。



市川小学校の給食、約770食を  
 安全で、おいしく作れるように  
 一生懸命頑張ります！

● **給食当番 身だしなみチェック** ●



- 髪の毛は出ていないかな？
- マスクはしているかな？  
(予備のマスクを3枚くらい用意しておきましょう)
- 手はせっけんでキレイに洗ったかな？
- 白衣をきちんと着ているかな？
- 元気かな？  
(下痢や腹痛等体調が悪いときは給食当番はできません)



★ **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致します。

- 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、次の週初めにお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用します。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。

★ **市川市からのお知らせ** ★

○食品成分表改訂のお知らせ  
 市川市では、令和5年4月分の給食から、日本食品標準成分表2020版(八訂)を用いて栄養価を算出いたします。  
 食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。  
 今まで、計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようになりました。エネルギーの値がこれまでより新しい物差しで測ると少し低くなっておりませんが、古い物差しでは同じ値です。  
 ですから、食べる量を増やさなければならないということではありません。給食提供量は今まで通りの量を提供しておりますのでご安心ください。

★ **給食の停止について** ★  
 転出や入院等で給食を5日以上停止する場合、停止日より4日前までにお知らせ頂けると助かります。  
 (給食のない日は含みません)  
 ご協力お願い致します。

