

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ギョウニゅう	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	栄養価	行事
9	水	ぶたにくとこまつなのやきそば いかのさらさあげ ちゅうかコーンたまごスープ オレンジ ぎょうにゅう	ぶた いか とり たまご ぎょうにゅう	やきそばめん なたねあぶら さとう でんぶん なたねあぶら でんぶん たまご ぎょうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん たけのこ コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ オレンジ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g	
10	木	わかめごはん たらうめマヨネーズやき いそあえ さつまじる みたらしだんご ぎょうにゅう	わかめごはんのもと たら のり とり どうふ みそ かつおぶし こんぶ ぎょうにゅう	こめ エッグケアマヨネーズ もやし こまつな にんじん えのきたけ なたねあぶら さつまじり しらたま さとう でんぶん ぎょうにゅう	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマトビュール きゅうり キヤベツ にんじん コーン たまねぎ りんご みかんかん パインかん ももかん バナナ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.3 g	
11	金	ごはん ハヤシライス ツナサラダ(フレンチ) フルーツのヨーグルト ぎょうにゅう	ぶた ツナ ヨーグルト なまクリーム ぎょうにゅう	こめ なたねあぶら こめ オリーブオイル なたねあぶら さ とう はちみつ ぎょうにゅう	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマトビュール きゅうり キヤベツ にんじん コーン たまねぎ りんご みかんかん パインかん ももかん バナナ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g	
14	月	ごはん ホキのオニオンソース キャベツのうめかつお にくだんごスープ(わふう) のりのつくだに ぎょうにゅう	ホキ かつおぶし とり ちくわ けずりぶし こんぶ やきのり ぎょうにゅう	こめ でんぶん こめ こめ なたねあぶら さ とう さとう ながいも さとう ぎょうにゅう	たまねぎ りんご ブロッコリー キヤベツ うめ しょうが ながねぎ にんじん だいこん こまつな ぎょうにゅう	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g	
15	火	ごはん カレーのおうさまのチキンカレー サラミのサラダ もものゼリー ぎょうにゅう	とり しほなまめ ぎょうにゅう ソフトサラミ ぎょうにゅう	こめ なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう クールゼリーのものと ぎょうにゅう	たまねぎ にんじん りんご ふくしんづけ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ りんご ももかん ももジュース ぎょうにゅう	エネルギー 652 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.3 g	1年生 給食開始
16	水	ごはん いなごしやのぶたどん みそしる(はくさい・わかめ) ブタさんのシュガードーナツ ぎょうにゅう	ぶた けずりぶし こんぶ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ どうふ たまご ぎょうにゅう	こめ しらたき なたねあぶら さとう でんぶん ホットケーキミックス なたねあぶ ら さとう ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ りんご はくさい にんじん ながねぎ ぎょうにゅう	エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g	
17	木	テーブルロール パムとケロのグラタン ミネストローネスープ いちごミックスジャム ぎょうにゅう	ベーコン とり ギョウニゅう なまクリーム しほなまめ チーズ しらんげんまめ ぶた ぎょうにゅう	テーブルロール スバグッティ なたねあぶら じゃがいも こおろこ パター オリーブオイル さとう ぎょうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマトペースト いちごジャム ぎょうにゅう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.7 g	

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ギョウニゅう	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	栄養価	行事
18	金	ごはん マーボーとうふ パンサンズー あんにとんとうふ ぎょうにゅう	とり だいず みそ とうふ やきぶた わかめ ぎょうにゅう ぎょうにゅう	こめ なたねあぶら さとう でんぶん たまねぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら さとう ぎょうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ にら にんじん きゅうり みかんかん パインかん かんてん レモン ぎょうにゅう	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	
21	月	あおなチャーハン からあげピーチのからあげ はるさめスープ りんごゼリー ぎょうにゅう	やきぶた たまご とり とり どうふ アガー ぎょうにゅう	こめ ラード ごまあぶら なたねあぶら さとう さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう ぎょうにゅう	ほうれんそう ながねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん トウモロコ し りんごジュース りんご ぎょうにゅう	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.2 g	
22	火	ごはん さばのみそに なっとうかあちゃんのなっとうあえ ちくわとえのきのすましじる オレンジ ぎょうにゅう	さば みそ こんぶ なっとう のり とり ちくわ どうふ けずりぶし こんぶ ぎょうにゅう	こめ さとう さとう さとう ぎょうにゅう	しょうが ながねぎ ほうれんそう にんじん もやし たけのこ だいこん えのきたけ にんじん みつば オレンジ ぎょうにゅう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g	
23	水	ごはん チンジャオロースー パンパンジーふうサラダ おふのラスク ぎょうにゅう	ぶた とり みそ ぎょうにゅう	こめ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら やきふ パター さとう ぎょうにゅう	たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ きゅうり にんじん もやし キャベツ ぎょうにゅう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g	
24	木	ワタナベさんのナポリタン コーンポタージュ みかんケーキ ぎょうにゅう	ぶた ギョウニゅう ベーコン ギョウニゅう なまク リーム たまご ギョウニゅう ぎょうにゅう	スバグッティ エッグケアマヨネーズ オリーブオイル マーガリン さとう なたねあぶら じゃがいも パター こおろこ ごま さとう ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン パセリ みかんかん ぎょうにゅう	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.8 g	
28	月	ごはん わふうハンバーグ ひじきのマリネ かきたまじる てづくりさけふりかけ ぎょうにゅう	ぶた どうふ みそ ひじき ちくわ たまご どうふ けずりぶし こんぶ さけ ぎょうにゅう	こめ パンこ ながいも なたねあぶら さとう でんぶん さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぶん ごま ぎょうにゅう	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう こまつな ぎょうにゅう	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g	
30	水	2しよくあげパン(きなこ・ココア) マカロニサラダ ポトフ ぎょうにゅう	きなこ ハム ぶた ベーコン こんぶ ぎょうにゅう	コッペパン なたねあぶら さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも ぎょうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ コーン にんじん キャベツ だいこん たまねぎ セロリー パセリ ぎょうにゅう	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 1.9 g	

栄養価の4月平均値(稲越小3年生)
エネルギー 615 kcal
たんぱく質 24.9g
脂質 21.2g
食塩相当量 2.3g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

(4月の給食回数: 1年10回、2~6年生14回)

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米は、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。そして市川市では、東日本大震災後より福島県の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、市川の梨が最盛期となり、食材の交流ができる9月について、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、よろしくお願い致します。



稲越小栄養士変わりました岸祐子(きしゆうこ)と申します。そして調理を行っていただくのは、変わらず(株)東京天竜のみなさんです。力を合わせて、安全でおいしい給食作りに取り組んでまいります。よろしくお願ひします。

