

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分夷風学園
市川市立稲越小学校

日	曜日	こんだて しゆじやく 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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	絵本
10	水	さんしょくそぼろごはん ちくわどえのきのすましじる プタさんのシュガードーナツ 牛乳	とりにく・だいず・たまご とりにく・ちくわ・とうふ とうふ・たまご 牛乳	米・なたね油・さとう だいこん・えのき・にんじん・みつば こむぎこ・さとう・なたね油	むきえだまめ たまねぎ・こまつな・にんじん・たけのこ	663 kcal 28.4 g 23.6 g 1.9 g	絵本「プタの ドーナツやさん」より ドーナツ生地にと うふを入れて います☆			
11	木	ぶたにくとこまつなのやきそば イカのビービーのさらさらあげ ちゅうかかコンたまごスープ オレンジ 牛乳	ぶたにく いか とりにく・たまご 牛乳	やきそば・なたね油・さとう・てんぷん・ごま油 てんぷん・なたね油 コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ オレンジ	たまねぎ・こまつな・にんじん・たけのこ たまねぎ・えだまめ たまねぎ・にんじん・キャベツ・ほうれんそう オレンジ	620 kcal 33.0 g 22.1 g 2.9 g	絵本「ぶらぶら ばあさん」より おばあさんとふ んたろうのすて きな旅♪タコの プープーも登場			
12	金	ごはん わふうハンバーグ てづくりさけふりかけ はっほうみそじる ひとぐちいちごミルクプリン 牛乳	ぶたにく・とうふ・みそ さけフレーク とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ 牛乳	米 パンこ・ながいも・なたね油・さとう・てんぷん ごまつな なたね油・じゃがいも いちごミルクプリン	たまねぎ・えだまめ ごぼう・にんじん・キャベツ・ほうれんそう いちごミルクプリン	609 kcal 28.7 g 20.0 g 2.0 g	人気のハンバ ーグソースのかく し味は「みそ」 です☆			
15	月	ごはん ホキのオニオンソース キャベツのうめかつお かきたまスープ てづくりのりのつくたに 牛乳	ホキ かつおぶし たまご・ベーコン のり 牛乳	米 てんぷん・こめこ・なたね油・さとう さとう じゃがいも・オリーブ油・てんぷん さとう	たまねぎ・りんご プロックリー・キャベツ・ねぎうめ たまねぎ・にんじん・パセリ	585 kcal 22.9 g 20.4 g 2.1 g	ソースには「り んご」とたまね ぎ」のりおろし が合います♪			
16	火	ごはん ハヤシライス ツナサラダ(フレンチ) フルーツタルト 牛乳	ぶたにく ツナ クリーム 牛乳	米 なたね油・こめこ オリーブ油・なたね油・さとう オリーブ油・さとう	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・トマト きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ おうとう	666 kcal 22.0 g 22.3 g 2.2 g	新1年生は初め の給食!!たく さん食べてくれ ますように♡♡			
17	水	どんぶりどんのおやこどん ざわにわん スイートポテト 牛乳	とりにく・たまご ぶたにく クリーム・牛乳・たまご 牛乳	米・さとう・てんぷん さいも さつまいも・さとう・バター オリーブ油・さとう	たまねぎ・エリンギ・みつば にんじん・ごぼう・たけのこ・えのき・みつば	610 kcal 28.2 g 16.3 g 2.0 g	絵本「どんぶり どどん」より かわいいどんぶ りが旅に出るお はなして☆			
18	木	バターロール ハムとケロのグラタン ミネストローネスープ ブルーベリージャム 牛乳	バターロール ベーコン・とりにく・牛乳・クリーム・チーズ クリーム・牛乳・たまご 牛乳	米 マカロニ・なたね油・じゃがいも・こむぎこ・バター オリーブ油・さとう オリーブ油・さとう	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・キャベツ・みょう ブルーベリージャム	640 kcal 26.5 g 27.8 g 2.5 g	絵本「ハムとケ ロのそらのた び」より おじいちゃんの たんじょう日の グラタンです♪			

日	曜日	こんだて しゆじやく 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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	絵本
19	金	あおなチャーハン どりのからあげ はるさめスープ いちご 牛乳	やきぶた・たまご どりにく とりにく・とうふ 牛乳	米・ラード・ごま油・なたね油 さとう・こむぎこ・てんぷん・なたね油 はるさめ・ごま油 いちご	ほうれんそう・ねぎ・にんにく・しょうが ほくさい・にんじん・トウモロコシ・たけのこ いちご	608 kcal 25.6 g 26.4 g 2.3 g	からあげは「小 麦粉→かたくり 粉」の順にまぶ すとおいしい☆			
22	月	マーボーどん パンパンジーふうサラダ フルーツのヨーグルト 牛乳	ぶたにく・みそ・とうふ とりにく・みそ ヨーグルト・クリーム 牛乳	米・なたね油・さとう・てんぷん・ごま油 ごま・さとう・ごま油 はちみつ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・にら きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ みかん・バナナアップル・バナナ	620 kcal 25.7 g 19.9 g 2.2 g	マーボーのど うふは、ゆでて水 切りしてから加 えています♪			
23	火	ごはん さげのりしおマヨやき なっとうかあちゃんのなっとうあえ しらたまスープ オレンジ 牛乳	さげ・あおのり ひきわり納豆・ささみのり とりにく・なたね油 牛乳	米 マヨネーズ ほうれんそう・にんじん・もやし・たくあん しらたま	たまねぎ・えだまめ ごぼう・にんじん・キャベツ・ほうれんそう オレンジ	611 kcal 28.8 g 19.8 g 1.7 g	絵本「なっとう かあちゃん」よ り人気のマヨ焼 しりずみに新レ シピも登場☆			
24	水	ごはん カレーのおうさまのチキンカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー 牛乳	とりにく・白ほなまめ ローズハム 牛乳	米 なたね油・じゃがいも なたね油・オリーブ油・さとう クールゼリーのもと	たまねぎ・にんじん・りんご・ふくじん・つげ キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ・りんご ぶどうジュース・ナタデココ	624 kcal 20.6 g 15.6 g 2.3 g	絵本「カレーの おうさま」よ りカレーは7種 類のスライス を炒っています♪			
25	木	ワタナべさんのナポリタン コーンポタージュ がまくんとかえるくんのグッキー 牛乳	ぶたにく ベーコン・牛乳・クリーム たまご 牛乳	スパゲッティ・オリーブ油・マーガリン・さとう なたね油・じゃがいも・バター・こむぎこ こむぎこ・バター・さとう・チョコチップ	にんじん・たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム たまねぎ・にんじん・コーン・たまねぎ・パセリ	602 kcal 19.7 g 27.1 g 2.5 g	絵本「ワタナ べさん」「ふたり は いっしょ」よ りナポリタンに は 甜面醬がプロ の技!?			
30	火	いなごしやのぶたどん いそあえ みそじる(だいこん・わかめ) りんごゼリー 牛乳	ぶたにく ささみのり アガー 牛乳	米・しらたき・なたね油・さとう・てんぷん オリーブ油・さとう さとう	にんじん・たまねぎ・えだまめ・りんご もやし・こまつな・にんじん・えのき だいこん・にんじん・ねぎ りんごジュース・りんご	628 kcal 30.4 g 17.1 g 2.7 g	有名店の牛井レ シピを研究して 再現します!! 成功するかな?			

栄養価の月平均値	
エネルギー	622 kcal
たんぱく質	26.2 g
脂質	21.4 g
食塩相当量	2.2 g

季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずし
葉は厚く、巻きはか
くてやわらかいの
が ためて形は平た
いものが 多い特
徴です。軽く巻
きは緩めです。
生食 甘みがあり、
煮込み料理に向
いています。

冬キャベツ

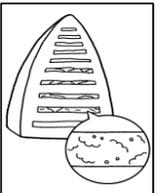


葉は、みずみずし
葉は厚く、巻きはか
くてやわらかいの
が ためて形は平た
いものが 多い特
徴です。軽く巻
きは緩めです。
生食 甘みがあり、
煮込み料理に向
いています。



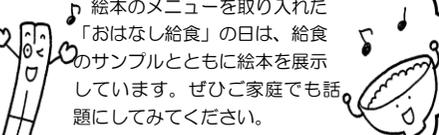
たけのこの中にある白い粉は食べられる?

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか? この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



稲越小学校も新年度が始まりました。昨年は新型コロナウイルスが5類感染症となり、子どもたちにとって給食時間に大きな変化がありました。食事=健康な身体を作ること、そして何より友だちや先生、家族と「おいしいね」と笑顔ですごす時間にしていけるよう、食育を行ってきたいと思ひます。本校給食室は株式会社天竜の調理員さんたちが日々、おいしい給食を目指して頑張っています。今年度もよろしくお願ひいたします!!

絵本のメニューを取り入れた「おはなし給食」の日は、給食のサンプルとともに絵本を展示しています。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの?

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をします。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より産地消費を進めるため、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で3月と、市川の梨が全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、よろしくお願ひします。

