

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国分小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだて | | | 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 | ひとこと |
|----|----|----|----------------|---------|---------|--------------------|----------------------|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| | | | しゅしょくデザート | おかず(主菜) | おかず(副菜) | | | | | |
| 10 | 木 | ○ | むぎごはん | | | | 米、麦 | | エネルギー 600 kcal | ★給食開始★ |
| | | | ぶたどんのぐ | | | 豚肉 | 白滝、砂糖 | 長ねぎ、玉ねぎ、人参 | たんばく質 26.8 g | |
| | | | キャベツのみそしる | | | わかめ、みそ | | 人参、キャベツ、えのきたけ、もやし | 脂質 16.8 g | |
| | | | オレンジゼリー | | | アガー | 砂糖、オレンジジュース | | 食塩相当量 2.3 g | |
| 11 | 金 | ○ | キムタクごはん | | | 豚肉 | 米、ごま油、砂糖、ごま | キムチ、たくあん、長ねぎ、生姜、小松菜 | エネルギー 623 kcal | さつまいもと大豆を使った人気のデザートです |
| | | | いりどうふ | | | 豆腐、豚肉、鶏肉、糸かまぼこ | 油、砂糖、でん粉、ごま油 | キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、人参、干し椎茸 | たんばく質 24.5 g | |
| | | | キャラメルポテト | | | 大豆 | さつまいも、でん粉、油、バター、きび砂糖 | | 脂質 24.6 g | |
| | | | | | | | | | 食塩相当量 2.1 g | |
| 14 | 月 | ○ | わふうスパゲティ | | | 豚肉、ベーコン | スパゲティ、オリーブ油、バター | にんにく、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、小松菜 | エネルギー 554 kcal | 手づくりデザート付きの献立です |
| | | | ブロッコリーのごまドレ | | | ハム | 油、砂糖、ごま | キャベツ、人参、ブロッコリー | たんばく質 21.6 g | |
| | | | チーズケーキ | | | クリームチーズ、生クリーム、豆乳、卵 | 砂糖、小麦粉 | レモン果汁 | 脂質 28.7 g | |
| | | | | | | | | | 食塩相当量 1.7 g | |
| 15 | 火 | ○ | とりごもくごはん | | | 鶏肉、油揚げ | 米、もち米、砂糖 | 干し椎茸、筍、人参、ごぼう、さやえんどう | エネルギー 559 kcal | ししやもはカルシウム補給にぴったりの食材です |
| | | | ししやものサクサクあげ | | | ししやも | 小麦粉、でん粉、油 | | たんばく質 26.0 g | |
| | | | ツナマヨあえ | | | ツナ | マヨネーズ(卵なし) | もやし、小松菜、人参、えのきたけ、コーン | 脂質 20.8 g | |
| | | | かきたまじる | | | 卵 | じゃがいも、でん粉 | 玉ねぎ、大根、長ねぎ | 食塩相当量 2.2 g | |
| 16 | 水 | ○ | むぎごはん | | | | 米、麦 | | エネルギー 624 kcal | ★1年生給食開始★ルウから手づくりのカレーです |
| | | | ポークカレー | | | 豚肉、バター、粉チーズ | じゃがいも、油、小麦粉、はちみつ | 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 | たんばく質 22.8 g | |
| | | | こまつなとこんにゃくのサラダ | | | ツナ | こんにゃく、砂糖、油、ごま | コーン、きゅうり、人参、小松菜 | 脂質 19.9 g | |
| | | | ヨーグルト | | | ヨーグルト | | | 食塩相当量 2.2 g | |
| 17 | 木 | ○ | ごはん | | | | 米 | | エネルギー 569 kcal | 豆腐やひじき入りの栄養満点のハンバーグです |
| | | | わふうハンバーグ | | | 豚肉、鶏肉、大豆、豆腐、ひじき、豆乳 | パン粉、砂糖、でん粉 | 玉ねぎ | たんばく質 29.1 g | |
| | | | ごまきゅうり | | | | ごま | きゅうり、人参 | 脂質 16.2 g | |
| | | | やさいたっぷりみそしる | | | 油揚げ、みそ | 里芋 | 白菜、長ねぎ、人参、小松菜 | 食塩相当量 1.8 g | |
| 18 | 金 | ○ | むぎごはん | | | | 米、麦 | | エネルギー 601 kcal | お肉のほかに細かい大豆も入っています |
| | | | マーボーどうふどんのぐ | | | 豚肉、鶏肉、大豆、豆腐、みそ | 油、砂糖、ごま油、でん粉 | にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、長ねぎ、にら | たんばく質 25.6 g | |
| | | | ちゅうかふうはるさめサラダ | | | 焼き豚 | 春雨、砂糖、ごま油 | 人参、きゅうり、キャベツ | 脂質 16.8 g | |
| | | | ぶどうゼリー | | | アガー | 砂糖、ぶどうジュース、ナタデココ | | 食塩相当量 1.7 g | |
| 21 | 月 | ○ | わかめごはん | | | | 米 | わかめごはんの素 | エネルギー 565 kcal | ★地産地消★市川市でとれたトマトを使います |
| | | | たらのいちかわトマトソース | | | たら | でん粉、油、オリーブ油、砂糖 | にんにく、玉ねぎ、トマト | たんばく質 24.7 g | |
| | | | コーンとえだまめのソテー | | | ハム | 油 | 小松菜、コーン、枝豆 | 脂質 17.5 g | |
| | | | キャベツスープ | | | ひよこ豆、鶏肉 | | キャベツ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム | 食塩相当量 2.1 g | |
| 22 | 火 | ○ | むぎごはん | | | | 米、麦 | | エネルギー 621 kcal | 油揚げと卵がたっぷりの丼ものの料理です |
| | | | あぶたまどんのぐ | | | 豚肉、油揚げ、卵 | 砂糖、でん粉 | 玉ねぎ、人参、干し椎茸、糸みつば | たんばく質 29.4 g | |
| | | | すましじる | | | 豆腐、なると | | 大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 | 脂質 20.0 g | |
| | | | ネーブルオレンジ | | | | | ネーブルオレンジ | 食塩相当量 2.2 g | |
| 23 | 水 | ○ | セサミトースト | | | | 食パン、砂糖、ごま、バター | | エネルギー 645 kcal | ごまがたっぷりの甘いトーストです |
| | | | ポークビーンズ | | | 大豆、豚肉 | じゃがいも、砂糖 | 人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、にんにく、生姜 | たんばく質 23.9 g | |
| | | | ささみとひじきのサラダ | | | ひじき、ささみ | 砂糖、油 | 枝豆、コーン、人参 | 脂質 29.9 g | |
| | | | | | | | | | 食塩相当量 2.1 g | |

| 日 | 曜 日 | 牛 乳 | こんだて | | 血や骨、肉を つくるもの | 熱や力に なるもの | 体の調子や 整えるもの | 栄養価 | ひとこと |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|------------------------------|--------------------|---------------------------|----------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|
| | | | しゅしょく デザート | おかず(主菜) おかず(副菜) | | | | | |
| 24 | 木 | ○ | ごはん | | | 米 | | エネルギー 579 kcal | 青魚から良質 な油をとりま しょう |
| | | | アジフライ | あじ | | 小麦粉、パン粉、油 | | たんばく質 27.4 g | |
| | | | ごまずあえ | | | ごま、砂糖、ごま油 | もやし、小松菜、人参、白菜、 えのきたけ | 脂質 17.8 g | |
| | | | はっぽうみそしる | 豚肉、豆腐、みそ | じゃがいも | 人参、大根、ごぼう、長ねぎ | 食塩相当量 1.8 g | | |
| 25 | 金 | | あるきえんそく (おべんとうをもってきてください) | | | | | | |
| 28 | 月 | ジ ョ ア | むぎごはん | | | 米、麦 | | エネルギー 601 kcal | 10種類の野 菜がとれる献 立です |
| | | | ハヤシライスのルウ | ベーコン、豚肉、生クリーム | 小麦粉、バター、油、デミグラ スソース、砂糖 | にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、マッシュ ルーム、エリンギ、ぶなしめじ | たんばく質 22.7 g | | |
| | | | かぶのポトフ | 生揚げ、鶏肉 | 油 | かぶ、キャベツ、人参、玉ね ぎ、にんにく、小松菜 | 脂質 19.7 g | | |
| | | | | | | | 食塩相当量 1.6 g | | |
| 30 | 水 | ○ | ごはん | | | 米 | | エネルギー 625 kcal | いかはよくか んで食べましょ う |
| | | | いかのかりんあげ | いか | | でん粉、油 | 生姜 | たんばく質 27.5 g | |
| | | | もやしとコーンのあえもの | | | ごま | 人参、小松菜、もやし、コーン | 脂質 21.3 g | |
| | | | なまあげのにくみそに | 豚肉、みそ、大豆、生揚げ | 砂糖、油、じゃがいも | 人参、玉ねぎ、筍、干し椎茸 | 食塩相当量 2.0 g | | |
| 4月の給食回数 13回（行事等により学年で異なる場合があります。） ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。 | | | | | | | 月 栄 平 養 均 価 の | エネルギー 597 kcal | |
| | | | | | | | | たんばく質 25.5 g | |
| | | | | | | | | 脂質 20.8 g | |
| | | | | | | | | 食塩相当量 2.0 g | |
| 【学校給食で使用するお米の産地について】 令和4年度11月より地産地消を進めるため千葉県でとれたお米を使用していますが、 現在も福島県の3つのまちと交流をはかっています。 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 最盛期になり食材で交流できる9月は、福島県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いたします。 | | | | | | | | | |

給食がはじまります！

みなさんこんにちは。国分小学校 栄養士の鈴木です。進級し、一回り大きくなったみなさんに給食をお届けできるのを心待ちにしていました。1年生にとっては初めての小学校の給食です。しっかり給食を食べて、運動も勉強もがんばってくださいね。

国分小学校の給食をつくっているのは、東都給食のみなさんです。第一中学校の分と合わせて、約870食をつくっています。みなさんにおいしい給食を食べてもらえるよう、給食室で心をこめてつくりますので、楽しみにしていってくださいね。

国分小健康委員会キャラクター「ピスモ」です♪

★保護者の方へ★

給食では様々な食材をつかいます。家庭で食べたことのない食材があるかもしれません。献立表を見て、食べたら体に不調が起きるものがないか確認をお願いします。アレルギーのものがあ、給食での対応が必要な場合は医師の診断等手続きが必要です。食物アレルギーにつきましてご相談がある場合は、お気軽に学校までご連絡ください。

