

# 4月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立国分小学校

日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	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
			むぎごはん	豚肉	白滝、砂糖	長ねぎ、玉ねぎ、人参	たんぱく質 26.8 g	★給食開始★
10	木	○	ぶたどんのぐ	豚肉	白滝、砂糖	人参、キャベツ、えのきたけ、もやし	脂質 16.8 g	
			キャベツのみそしる	わかめ、みそ				
			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	
			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	たんぱく質 24.5 g	さつまいもと大豆を使った人気のデザートです
			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	
			プロッコリーのごまドレ	ハム	油、砂糖、ごま	キャベツ、人参、プロッコリー	たんぱく質 21.6 g	手づくりデザート付きの献立です
			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	
			ししゃものサクサクあげ	ししゃも	小麦粉、でん粉、油		たんぱく質 26.0 g	ししゃもはカルシウム補給にぴったりの食材です
			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	
			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	たんぱく質 22.8 g	★1年生給食開始★ ルウから手づくりのカレーです
			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	
			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	たんぱく質 29.1 g	豆腐やひじき入りの栄養満点のハンバーグです
			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	
			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	たんぱく質 25.6 g	お肉のほかに細かい大豆も入っています
			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	
			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	たんぱく質 24.7 g	★地産地消★ 市川市でとれたトマトを使います
			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	
			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	たんぱく質 29.4 g	油揚げと卵がたっぷりの丂もの料理です
			すまじる	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	○	セサミースト		食パン、砂糖、ごま、バター		エネルギー 645 kcal	
			ポークピーンズ	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	たんぱく質 23.9 g	ごまがたっぷりの甘いトーストです
			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 しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	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
24	木	○	ごはん		米		エネルギー 579 kcal	
			アジフライ	あじ	小麦粉、パン粉、油		たんぱく質 27.4 g	青魚から良質な油をとりましょう
			ごまズあえ		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	ジヨア	むぎごはん		米、麦		エネルギー 601 kcal	
			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	たんぱく質 22.7 g	10種類の野菜がとれる献立です
			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	
			いかのかりんあげ	いか	でん粉、油	生姜	たんぱく質 27.5 g	いかはよくかんで食べましょう
			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 食塩相当量
								エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g

## 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★

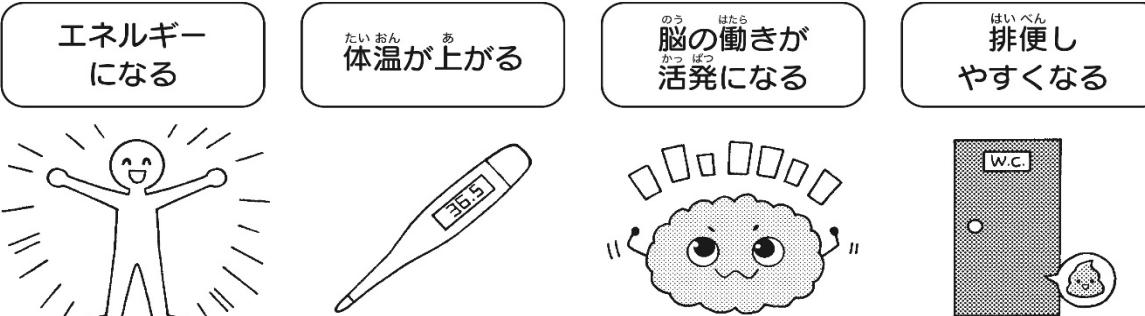
給食では様々な食材をつかいます。家庭で食べたことのない食材が出ることがあるかもしれません。献立表を見て、食べたら体に不調が起きるものがないか確認をお願いします。アレルギーのものがあり、給食での対応が必要な場合は医師の診断等手続きが必要です。食物アレルギーにつきましてご相談がある場合は、お気軽に学校までご連絡ください。



国分小ホームページから毎日の  
給食を見ることができます。  
ご家庭での食育の話題のひとつとして、  
ぜひご覧ください。

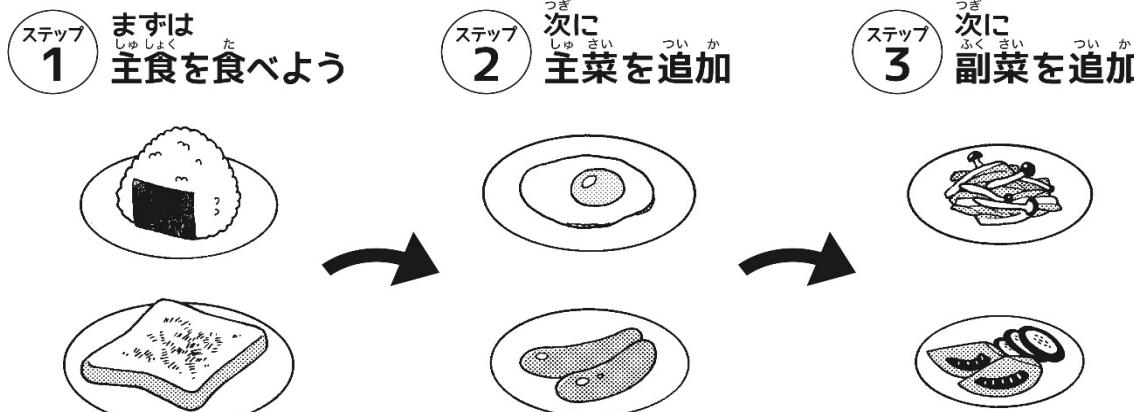


## まいにちた 毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

## むりなく! ステップアップ 朝ごはん

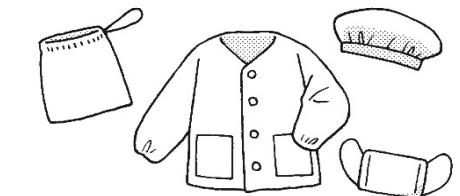


朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(副菜)を追加してみましょう。



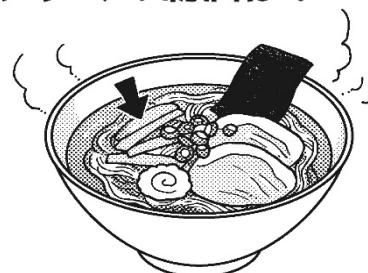
## 白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配膳ができるように、白衣の洗濯や、ボタンが取れそうな時は修繕などをお願いします。

## クイズ メンマの材料は?

- ①きのこ
- ②たけのこ
- ③ごぼう



○3月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…福島県	牛乳…千葉県船橋市	豚肉…千葉県・茨城県	鶏肉…岩手県・宮崎県
さわら…韓国	人参…鹿児島県	もやし…栃木県	きゅうり…群馬県
大根…神奈川県	長ねぎ…市川市国分	玉ねぎ…北海道	ほうれん草…群馬県
えのきたけ…長野県	たらこ…ロシア	キャベツ…愛知県	かぶ…千葉県香取市
こねぎ…神奈川県	白菜…茨城県	さつまいも…千葉県香取市	ごぼう…青森県
せとか…愛知県	にんにく…青森県	生姜…高知県	じゃがいも…鹿児島県
里芋…埼玉県	たら…ロシア	いか…ペルー	糸みつば…千葉県野田市