
		4月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)					
日	曜日	こんだて しゅうしょく		食器	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		
		おかず (主菜)	おかず (副菜) デザート 牛乳						
10	木	給食開始	わかめごはん	大	わかめごはんの素	米		エネルギー	807 kcal
			てりやきチキン	小	とり肉	砂糖 でんぷん	しょうが	たんばく質	34.0 g
			コーンサラダ	小		なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	脂質	28.5 g
			お祝いすまし汁	わん	とり肉 とうふ 油揚げ なると けずりぶし 昆布		人参 えのき茸 小松菜	食塩相当量	4.0 g
			オレンジゼリー	トレー					
			牛乳		牛乳				
11	金		ごはん	大		米		エネルギー	789 kcal
			肉じゃが	わん	ぶた肉	こんにゃく じゃが芋 なたね油 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん	たんばく質	27.9 g
			ひじきとコーンの炒め煮	小	ひじき ベーコン	なたね油 砂糖	コーン 人参	脂質	19.8 g
			一口りんごゼリー	トレー				食塩相当量	2.3 g
			牛乳		牛乳				
14	月		ごはん	大		米		エネルギー	877 kcal
			ポークカレー	大	ぶた肉 こくリーむ	なたね油 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト	たんばく質	27.2 g
			ツナサラダ	小	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン 玉ねぎ	脂質	26.5 g
			いちごゼリー	トレー	豆乳ホイップ	ストロベリーゼリーの素	いちご	食塩相当量	2.9 g
			牛乳		牛乳				
15	火		ごはん	大		米		エネルギー	755 kcal
			春巻き	小		なたね油		たんばく質	20.1 g
			春雨サラダ	小	ハム	春雨 なたね油 ごま油 砂糖 ごま	人参 きゅうり もやし にんにく	脂質	23.0 g
			中華スープ	わん	とり肉 ハム	ごま油	人参 玉ねぎ 長ねぎ もやし きくらげ 小松菜	食塩相当量	2.4 g
			あまなつフレッシュ	トレー					
			牛乳		牛乳				
16	水		ごはん	大		米		エネルギー	738 kcal
			ブルコギ風焼肉	小	ぶた肉	なたね油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ しょうが にんにく	たんばく質	35.4 g
			生揚げのみそ汁	わん	生揚げ わかめ けずりぶし みそ		人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ	脂質	19.6 g
			一口ピーチゼリー	トレー				食塩相当量	2.9 g
			牛乳		牛乳				
17	木		シュガートースト	大		食パン 砂糖 バター		エネルギー	763 kcal
			ハムサラダ	小	ハム	オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン 玉ねぎ	たんばく質	25.0 g
			ミネストローネ	わん	ベーコン とり肉	じゃが芋 マカロニ なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー トマト にんにく	脂質	37.5 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量	3.6 g
18	金		ごはん	大		米		エネルギー	812 kcal
			たらのおかか揚げ	小	たら かつお節	でんぷん なたね油 砂糖		たんばく質	36.5 g
			ごま和え	小		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 もやし	脂質	26.0 g
			春キャベツのみそ汁	わん	油揚げ とうふ けずりぶし みそ		玉ねぎ キャベツ 人参	食塩相当量	3.0 g
			牛乳		牛乳				

にゅうがく
入学

しんきゅう
進級

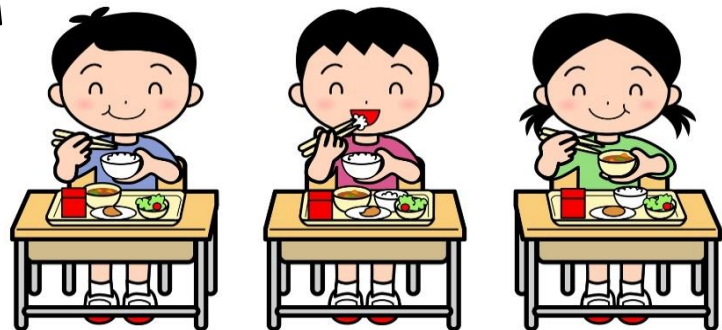
おめでとう



今年も安全・安心を心がけ給食を作っていきます。
よろしくお願いします。

・みんなで楽しく、気持ちよく給食を食べられるように
食事のマナーに気を付けましょう。

・苦手なものも給食で出るかもしれませんが、給食は
「食べる勉強」の時間です。
苦手なものにも無理のない範囲でチャレンジしましょう。



日	曜日		こんだて しゅうしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	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	
21	月		ごはん	大		米	エネルギー	746 kcal
			チンジャオロースー	小	ぶた肉	じゃが芋 なたね油 砂糖 でんぷん	ピーマン 竹の子 人参	たんばく質 32.7 g
			みそワントンスープ	わん	ぶた肉 みそ	わんたんの皮 ごま油	人参 キャベツ もやし にら にんにく	脂質 18.4 g
			カラマンダリン	トレー			カラマンダリン	食塩相当量 2.2 g
			牛乳		牛乳			
22	火		ごはん	大		米	エネルギー	845 kcal
			ポークストロガノフ	大	ぶた肉	オリーブオイル じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ エリンギ	たんばく質 29.3 g
			ウインナーともやしのサラダ	小	ソーセージ	なたね油 砂糖	もやし きゅうり レモン	脂質 28.5 g
			シナモンラふク	わん		ふ バター 砂糖		食塩相当量 3.0 g
			牛乳		牛乳			
23	水		ごはん	大		米	エネルギー	777 kcal
			豚丼の具	大	ぶた肉	なたね油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ チンゲン菜 もやし	たんばく質 36.2 g
			新玉ねぎとじゃがいものみそ汁	わん	とうふ 油揚げ けずりぶし みそ	じゃが芋	人参 玉ねぎ こねぎ	脂質 24.0 g
			美生柑(みしょうかん)	トレー			かわちばんかん	食塩相当量 2.8 g
			牛乳		牛乳			
24	木		きな粉揚げパン	大	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー 682 kcal
			ツナときゅうりのサラダ	小	ツナ	なたね油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 もやし にんにく	たんばく質 26.6 g
			ABCスープ	わん	とり肉 ベーコン	オリーブオイル マカロニ	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ 小松菜	脂質 29.1 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 3.6 g
25	金		たけのごはん	大	かつお節 とり肉 油揚げ 昆布	米 なたね油 砂糖	人参 竹の子	エネルギー 784 kcal
			赤魚の西京焼き	小	赤魚 みそ	砂糖 ごま油		たんばく質 42.0 g
			大豆の磯煮	小	だいず ぶた肉 ひじき けずりぶし	なたね油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	人参 玉ねぎ	脂質 21.5 g
			すまし汁	わん	とうふ 油揚げ かまぼこ けずりぶし 昆布		人参 えのき茸 小松菜	食塩相当量 4.4 g
			牛乳		牛乳			
28	月		ナポリタン	大	ぶた肉 ベーコン ウインナー	カットスパゲッティ オリーブオイル	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト ピーマン	エネルギー 823 kcal
			コールスローサラダ	小	ハム	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ	たんばく質 31.3 g
			米粉の桜色蒸しパン	トレー	豆乳	米粉 砂糖 なたね油	いちごジャム	脂質 28.9 g
			牛乳		牛乳			食塩相当量 3.2 g
30	火		ごはん	大		米	エネルギー	743 kcal
			ちくわの磯辺揚げ	小	竹輪 青のり	小麦粉 なたね油		たんばく質 28.7 g
			なっとう和え	小	納豆 かつお節		小松菜 人参 キャベツ	脂質 21.8 g
			大根とわかめのみそ汁	わん	油揚げ わかめ けずりぶし みそ		人参 大根 玉ねぎ こねぎ	食塩相当量 2.7 g
			牛乳		牛乳			

【学校給食で使われるお米の産地について】

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、よろしくお願いします。

※献立は食材の入荷状況により、変更する場合があります。ご了承ください。


栄養価の月平均値

エネルギー	603 kcal
たんばく質	24.6 g
脂質	20.2 g
食塩相当量	2.1 g

保護者のみなさまへ

・給食当番はエプロン、三角巾、マスクを使用します。マスクは各自で持ってきたものを着用します。
代理で給食当番をすることもありますので、マスクは毎日必ず持ってくるようお願いいたします。

・エプロン、三角巾のセットは週末に持ち帰ります。
消毒のためにも洗濯、アイロンがけをして次の当番の人が気持ちよく使えるようご協力よろしくお願いします。



給食だより 4月

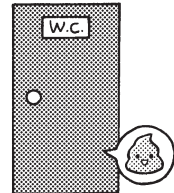
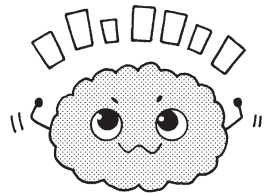
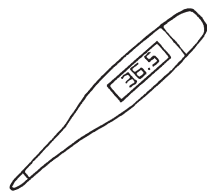
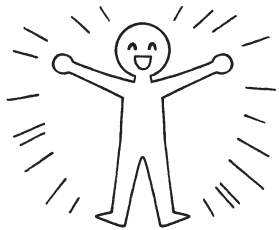
毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギー
になる

体温が上がる

脳の働きが
活発になる

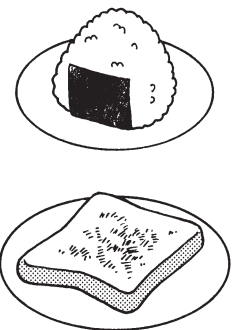
排便し
やすくなる



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。

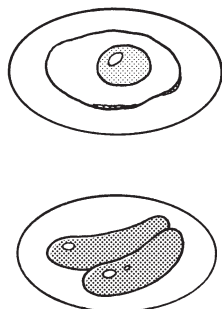
無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1 まずは
主食を食べよう



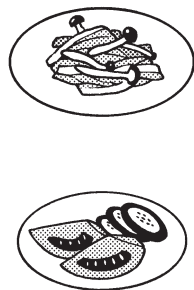
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけず。

ステップ 2 次に
主菜を追加



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（主菜）を追加してみましょう。

ステップ 3 次に
副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

給食当番 身じたくチェック

- ☐ 鼻と口はマスクで隠れている
- ☐ 清潔な白衣を着ている
- ☐ 帽子から髪の毛が出ていない
- ☐ 石けんで手を洗った
- ☐ 爪は短く切っている



体調が悪い時は先生に伝えましょう！

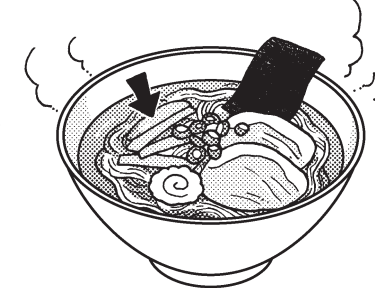
白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配ぜんができるように、白衣の洗濯や、ボタンがと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



メニューは、メニューという大のたけのこのおがた

SDGsと食 未利用魚とは？

「未利用魚」は規格外などの理由で、市場にあまり出回らない魚です。工夫するとおいしく食べられるので、給食などでの活用も増えています。未利用魚を食べることは、魚の廃棄削減や漁業と海の豊かさを守る行動になり、SDGsの達成につながります。

