



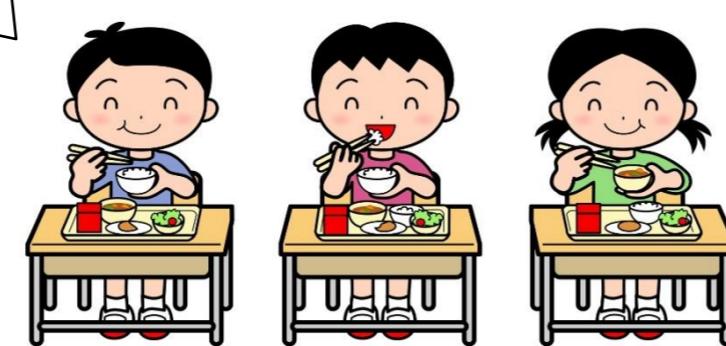
4月の給食予定献立表(きゅうしょくよていにこんだてひょう)

日 曜 日	ごはん 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	
						こんだて しょく
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
	とりやきチキン	小	とり肉	砂糖 でんぶん	しょうが	たんぱく質 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 けずりふし 昆布		人参 えのき草 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 ジャガ芋 なたね油 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん	たんぱく質 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 こくりーむ	なたね油 ジャガ芋	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 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		たんぱく質 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	たんぱく質 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	たんぱく質 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	でんぶん なたね油 砂糖		たんぱく質 36.5 g
	ごまあえ	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 しんきゅう
入学 進級
おめでとう



- 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、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。



市川市立高谷中学校

日 曜 日	ごはん 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	
						こんだて しょく
21 月	ごはん	大		米		エネルギー 746 kcal
	チンジャオロースター	小	ぶた肉	じゃが芋 なたね油 砂糖 でんぶん	ビーマン 竹の子 人参	たんぱく質 32.7 g
	みそワンタンスープ	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 ジャガ芋	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	たんぱく質 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
	シナモンラフク	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 でんぶん	玉ねぎ チンゲン菜 もやし	たんぱく質 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	たんぱく質 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	たけのこごはん	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		たんぱく質 42.0 g
	大豆の磯煮	小	だいす ぶた肉 ひじき けずりぶし	なたね油 ジャガイモ ごま油	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 えのき草 小松菜	食塩相当量 4.4 g
	牛乳		牛乳			食塩相当量 3.2 g
28 月	ナポリタン	大	ぶた肉 ベーコン ウィンナー	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	たんぱく質 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		たんぱく質 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			

栄養価の月平均値		
エネルギー	603 kcal	
たんぱく質	24.6 g	
脂質	20.2 g	
食塩相当量	2.1 g	

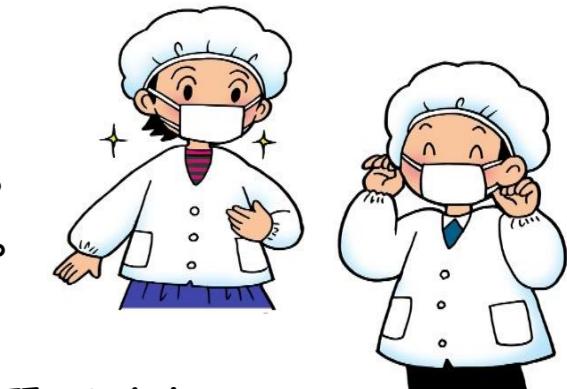
【学校給食で使われるお米の産地について】

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。

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。
消毒のために洗濯、アイロンか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

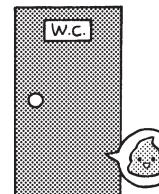
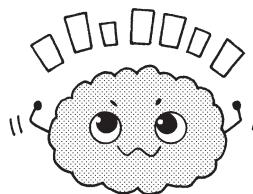
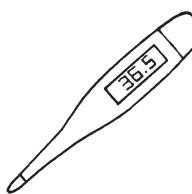
毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

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!

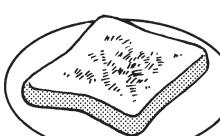
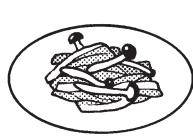
ステップアップ

朝ごはん

ステップ
1 まずは
主食を食べよう

ステップ
2 次に
主菜を追加

ステップ
3 次に
副菜を追加



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)を加えると、栄養バランスがよくなります。

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

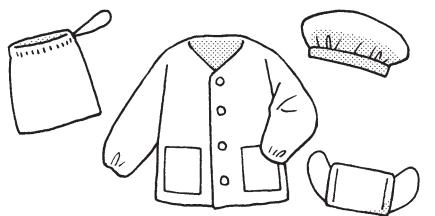
□ 鼻と口は
マスクで
隠れている

□ 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
切ってある

たいちょう わる とき せんせい つた
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



えいせいてき きゅうしょく はい
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

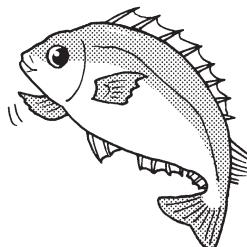


例えれば、何でもいいから
朝ごはんを食べないと、朝ごはんの
のりが足りないから、スープの量を増やさ
なければなりません。

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。



何か食べよう 朝ごはん

