

こんげつ きゅうしょくこんだてひょう
 今月の給食目標

きゅうしょく
 給食の決まりを知ろう

日	曜日	こんだて		ち けねく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
		しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
11	木	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 568 kcal	
		カルシウムなっとう	なっとう しらす			こまつな キャベツ にんじん	たんぱく質 22.4 g	
		オイスターにくじゃが	どりにく		じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ さくらげ	脂質 15.1 g	
		わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ		てんぷん あぶら	ねぎ	食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	金	きりぼしごはん	ぶたにく あぶらあげ こんぶ		こめ	かりほしこんにん にんじん えだまめ	エネルギー 617 kcal	
		とうふどひじきのつくねあげ	とうふ ぶたにく おから ひじき		パンこ こむぎこ あぶら	ねぎ しそ	たんぱく質 27.5 g	
		ざいものそぼろに	ぶたにく なまあげ		ざいもの	しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん	脂質 20.8 g	
		いちご				いちご	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	月	たけのこごはん	どりにく あぶらあげ		こめ	たけのこ にんじん	エネルギー 571 kcal	
		どりにくのみそに	どりにく うずら なまあげ		じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん	たんぱく質 29.6 g	
		とうふのえびあんむし	とうふ えび			れんこん しいたけ	脂質 19.2 g	
		きよみ				きよみ	食塩相当量 2.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	火	せきはん	あずき		こめ もちこめ		エネルギー 623 kcal	にゅうがくせい 入学祝献 んだて 立
		しらたまじる	どりにく かまぼこ		しらたまもち	にんじん だいこん しいたけ こまつな	たんぱく質 23.5 g	
		あかうおのたつたあげ	あかうお		てんぷん あぶら		脂質 19.5 g	
		おいわいクレープ(既成)	どうにゅう		こめこ	いちご	食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	水	あげパン(きなこ)	ぎゅうにゅう きなこ		こむぎこ さとう あぶら		エネルギー 593 kcal	
		ABCスープ	ベーコン うずら		こむぎめん じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ	たんぱく質 21.2 g	
		くきわかめとコーンのサラダ	どりにく くきわかめ			キャベツ コーン にんじん かりほしこんにん	脂質 21.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.4 g	
		むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 610 kcal	
18	木	あぶらあげどじゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも	たまねぎ	たんぱく質 30.0 g	
		しいらのアーモンドフライ	しいら どうにゅう		こむぎこ あぶら アーモンド		脂質 18.5 g	
		ささみとキャベツのはいにくあえ	どりにく			キャベツ えのき もやし うめ	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			こめ		エネルギー 738 kcal	
19	金	バターチキンカレーのルウ	しらすペースト ぎゅうにゅう クリーム		バター	たまねぎ トマト	たんぱく質 24.8 g	
		タンドリーチキン	どりにく				脂質 26.7 g	
		ひじきのマリネ	ひじき ハム			もやし きゅうり にんじん	食塩相当量 1.8 g	
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト クリーム		さとう	パイナップル もも みかん パナナ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22	月	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 615 kcal	
		ビーフンスープ	どりにく たまご		ビーフ	にんじん たまねぎ はくさい どうみょう	たんぱく質 24.8 g	
		かにたま	かにかま たまご			たけのこ ねぎ にんじん グリンピース	脂質 19.6 g	
		ココナッツミルクゼリー	どうにゅう		さとう	もも ココナッツミルク	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23	火	ごはん			こめ		エネルギー 679 kcal	
		えびととうふのチリソースどんのぐ	えび とうふ			たまねぎ たけのこ アスパラガス しいたけ	たんぱく質 25.9 g	
		はるさめサラダ	どりにく		はるさめ	にんじん きゅうり もやし	脂質 20.8 g	
		マーラーカオ	ぎゅうにゅう れんにゅう たまご		こむぎこ プリンのもち さとう		食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24	水	ラーメン(袋)			こむぎめん		エネルギー 558 kcal	
		しょうゆラーメンのしる	ぶたにく			もやし ねぎ たまねぎ にんじん	たんぱく質 23.6 g	
		てづくりぎょうざ	ぶたにく		こむぎかわ あぶら	にら キャベツ	脂質 22.2 g	
		くきわかめのナムル	くきわかめ			きゅうり もやし にんじん	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25	木	ふかがわめし	あさり あぶらあげ		こめ	にんじん ねぎ	エネルギー 643 kcal	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ		こんにやく さいも	だいこん にんじん ごぼう しいたけ	たんぱく質 23.1 g	
		カレーキンピラ	ちくわ		じゃがいも	にんじん ピーマン	脂質 20.4 g	
		スイートポテト	たまご クリーム		さつまいも さとう バター		食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26	金	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 574 kcal	
		いなかじる	ぶたにく		こんにやく	だいこん にんじん しいたけ れんこん	たんぱく質 23.6 g	
		いなだのてりやき	いなだ				脂質 16.9 g	
		さつまいものごまみそあえ			さつまいも	ほうれんそう	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日	曜日	こんだて しゆしゆく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちよし 体の調子を ととの 整えるもの	えいよつか 栄養価	ぎょうじ 行事
30	火	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 557 kcal	
		さげのちゃんちゃんやき	さげ みそ	マーガリン	にんじん たまねぎ キャベツ	たんぱく質 26.6 g	
		すきに はっさく	ぶたにく どうぶ	じゃがいも	はくさい ねぎ えのきたけ こまつな	脂質 19.5 g	
					はっさく	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

○都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ○材料表記は一部です。食物アレルギーをおもちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
 ○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして週明けに持参してください。
 (ボタンのゆるみやほつれは、つくろっていただくと助かります。)

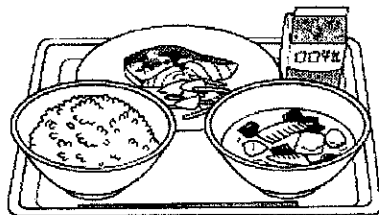
栄養価の月平均値	
エネルギー	611 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	20.1 g
食塩相当量	2.1 g

給食だより4月

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されており、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい知識と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。
 今年度も安心・安全でおいしい学校給食を御供していますので、よろしくお願いいたします。

おいしい学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。
 また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



SDGsと食 学校に通うことにつながる給食

SDGsとは持続可能なよりよい世界を目指すための国際目標です。
 目標4 「質の高い教育をみんなに」

世界には飢餓や自然災害、貧乏などからといって、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。
 給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。
 学校に通っていない子どもは世界に2億人以上！

食べているのはどの部分？

たまねぎ	じゃがいも
葉を食べる野菜です。たまねぎは根の上に近い葉があり、その上から葉(鱗片葉)が重なり球形(鱗茎)になっています。	茎を食べる野菜です。地下にある茎(地下茎)の一部が葉分を蓄えて、大きくなった部分(塊茎)を食べます。

大丈夫だよ～

うまみを感じるか？
 噛みつぶして食べてみるよ！
 噛みつぶして食べてみるよ！
 大丈夫だよ～

朝ごはんを食べるといいことがあるよ！

- 脳や体にエネルギー源が補給される
 - 体温が上がる
 - 胃腸が動き、排便しやすくなる
 - 生活リズムがととのう
- 毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

給食当番の健康＆衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

<input type="checkbox"/> 下痢はしていない	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない	<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている	<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った
-----------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------

【学校給食で使用す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、千葉県で穫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月については、福島県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、よろしくお願いいたします。

給食の味にチャレンジ！

さつまいもの甘みとチーズの相性がバツグン！ さつまいものチーズ巻き

豚肉 スライス(部位はお好み)	1枚(30g程度)	タレ	
こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1/3
スライスチーズ(短冊状に切る)	1/3枚	みりん	小さじ1/2強
さつまいも(拍子木切り)	30g		

下準備 さつまいもを食べられる程度の硬さまで下茹でする。タレ用の調味料を混ぜ合わせる。

調理

- ① さつまいもとチーズを軸にして、ぶた肉を均一な太さになるように巻き付ける。巻き終わったらこしょうをふる。
- ② フライパンに①を並べ、中火で肉に火が通るまで転がしながら加熱する。
- ③ 火を弱め、タレを加え、肉全体に煮絡め火を止める。

ポイント チーズはスティック状のものを使って結構です。なるべく肉からはみ出さないよう巻き付けてください。
 豚肉はもも肉だとさっぱりと肉感が強く、バラ肉だと濃厚でジューシーな仕上がりになります。