

令和6年度 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大野小学校

| 日 | 曜日 | こんだて | | | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 2~6年生 給食開始 |
|----|----|------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------------|----------|----------|----|-------|---|
| | | しゅしよく おかず(主菜) | おかせ(副菜) | デザート | 牛乳 | | | | | |
| 10 | 水 | ごはん | | 米 | エネルギー | 629 kcal | | | | 2~6年生 給食開始 |
| | | ぎょうざどんのぐ | 豚 大豆 | なたね油 ごま油 澱粉 | にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 | たんぱく質 | 31.2 g | | | |
| | | なまあげとやさいのうまに | 豚 生揚げ さばぶし | 砂糖 澱粉 | 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ いんげん | 脂質 | 22.3 g | | | |
| | | こなつ | | | 小夏 | 食塩相当量 | 2.1 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |
| 11 | 木 | ごはん | | 米 | エネルギー | 656 kcal | | | | |
| | | はるキャベツのメンチ | 豚 | 澱粉 小麦粉 パン粉 なたね油 | 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ | たんぱく質 | 25.6 g | | | |
| | | にくじゃが | 豚 さばぶし | なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖 | 人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん | 脂質 | 20.1 g | | | |
| | | ピーチゼリー | | ピーチゼリー | | 食塩相当量 | 1.7 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |
| 12 | 金 | ひじきごはん | さばぶし 鶏 大豆 ひじき 油揚げ | 米 なたね油 砂糖 | 人参 いんげん | エネルギー | 546 kcal | | | |
| | | さわらのさいきょうやき | 鯖 味噌 | 砂糖 | | たんぱく質 | 30.9 g | | | |
| | | のりゆかりあえ | 鶏 のり | 砂糖 | キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 生姜 にんにく | 脂質 | 17.7 g | | | |
| | | けんちんじる | 鶏 豆腐 さばぶし | さといも こんにやく | 大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜 | 食塩相当量 | 2.1 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |
| 15 | 月 | ごはん | | 米 麦 | エネルギー | 576 kcal | | | | |
| | | ピビンパのぐ | 豚 | 砂糖 ごま油 ごま | にんにく 生姜 ぜんまい 人参 ほうれん草 大豆 もやし | たんぱく質 | 20.8 g | | | |
| | | しょうがスープ | 鶏 わかめ | ごま油 ごま | 竹の子 長ねぎ 生姜 | 脂質 | 15.0 g | | | |
| | | フルーツしらたま | | 白玉 砂糖 | みかん もも パナナ シロップ | 食塩相当量 | 1.4 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |
| 16 | 火 | キムタクごはん | 豚 | 米 ごま油 砂糖 ごま | キムチ たくあん 長ねぎ 生姜 | エネルギー | 535 kcal | | | |
| | | むしどりのねぎしおがけ | 鶏 | なたね油 | 長ねぎ | たんぱく質 | 24.4 g | | | |
| | | こまつなのりおかかあえ | かつお節 のり | 砂糖 | 小松菜 もやし 人参 | 脂質 | 23.0 g | | | |
| | | わかめスープ | 鶏 わかめ | ごま油 ごま | 長ねぎ しめじ | 食塩相当量 | 1.7 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |
| 17 | 水 | ごはん | | 米 麦 | エネルギー | 650 kcal | | | | ねんせい 1年生 給食開始 ねんせい 6年生 げきじょう こころの劇場 |
| | | チキンカレー | 鶏 チーズ | なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー | たんぱく質 | 20.7 g | | | |
| | | ひじきのマリネ | ひじき | 砂糖 なたね油 | 人参 きゅうり 枝豆 | 脂質 | 24.6 g | | | |
| | | おいわいいちごゼリー | | いちごゼリー | | 食塩相当量 | 1.6 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |
| 18 | 木 | ごはん | | 米 | エネルギー | 668 kcal | | | | |
| | | さばのからあげ | 鯖 | 澱粉 なたね油 | にんにく 生姜 | たんぱく質 | 28.7 g | | | |
| | | なまあげのそぼろに | 鶏 生揚げ さばぶし | さといも こんにやく 砂糖 澱粉 | 人参 竹の子 しめじ 大根 いんげん | 脂質 | 26.6 g | | | |
| | | おふのラスク | | 焼きふ バター 砂糖 | | 食塩相当量 | 1.4 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |
| 19 | 金 | スパゲッティ | | | | | | | | |
| | | いちかわトマトのミートソース | 豚 チーズ | | カットスパゲッティ オリーブオイル なたね油 | たんぱく質 | 600 kcal | | | |
| | | ABCスープ | ベーコン | | オリーブオイル 砂糖 バター | たんぱく質 | 22.6 g | | | |
| | | ぶどうゼリー | アガー | | マカロニ | 脂質 | 21.6 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | 砂糖 | 食塩相当量 | 2.4 g | | | |
| 22 | 月 | たけのこごはん | | 米 | エネルギー | 555 kcal | | | | |
| | | ししゃもてんぷら | ししゃも 青のり | | 天ぷら粉 なたね油 | たんぱく質 | 27.2 g | | | |
| | | ごまあえ | | | ごま 砂糖 | 脂質 | 19.7 g | | | |
| | | さわにわん | 豚 昆布 かつお節 | | 人参 ごぼう しいたけ 長ねぎ | 食塩相当量 | 1.9 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |
| 23 | 火 | じゃこガーリックライス | | | | | | | | |
| | | とりにくのコーンフ레이크あげ | 鶏 豆乳 | | 米 なたね油 小麦粉 パン粉 コーンフ레이크 なたね油 | たんぱく質 | 576 kcal | | | |
| | | ベーコンポテトスープ | ベーコン | | 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ | たんぱく質 | 23.6 g | | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | じゃが芋 | 脂質 | 18.5 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 食塩相当量 | 2.4 g | | | |
| 24 | 水 | きなこトースト | | | | | | | | ていれいけん 定例研 |
| | | ポークビーンズ | 大豆 白いんげん豆 豚 ベーコン | | 食パン 砂糖 バター なたね油 じゃが芋 砂糖 | たんぱく質 | 603 kcal | | | |
| | | れんこんサラダ | | | 玉ねぎ 人参 セロリー いんげん トマト | たんぱく質 | 22.0 g | | | |
| | | みしょうかん | | | れんこん キャベツ 人参 小松菜 美生柑 | 脂質 | 26.3 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 食塩相当量 | 1.8 g | | | |
| 25 | 木 | ごはん | | 米 麦 | エネルギー | 686 kcal | | | | |
| | | ガバオライス | 鶏 | | なたね油 砂糖 ごま油 | たんぱく質 | 28.3 g | | | |
| | | わふうフォー | 鶏 かつお節 昆布 | | ライスヌードル | 脂質 | 27.2 g | | | |
| | | かぼちゃのチーズケーキ | 生クリーム 卵 クリームチーズ | | 小麦粉 砂糖 粉糖 | 食塩相当量 | 1.2 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |
| 26 | 金 | ごはん | | 米 | エネルギー | 522 kcal | | | | |
| | | ぶりのてりやき | 鯛 | | 砂糖 | たんぱく質 | 26.9 g | | | |
| | | なっとうあえ | 納豆 のり ちりめんじゃこ | | ほうれん草 たくあん | 脂質 | 17.0 g | | | |
| | | わかたけじる | わかめ かつお節 昆布 | | 竹の子 | 食塩相当量 | 1.8 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |
| 27 | 土 | ごはん | | 米 麦 | エネルギー | 639 kcal | | | | がしゅうさんかん 学習参観 |
| | | ハヤシライス | 豚 生クリーム | | 小麦粉 バター なたね油 砂糖 | たんぱく質 | 21.2 g | | | |
| | | コールスローサラダ | ツナ | | キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ | 脂質 | 20.8 g | | | |
| | | オレンジゼリー | | | オレンジゼリー | 食塩相当量 | 2.0 g | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | |

安心して、おいしく、楽しく給食を食べることができようように心をこめて給食をつくります。
1年間よろしくお願ひいたします。



白衣の洗濯をおねがいします

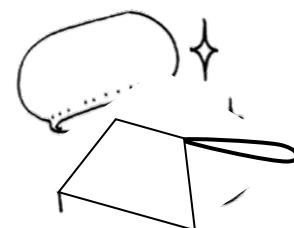


首回り・そで回り

自には見えなくても、汗のしみがついています。

前みごろ

配せんや片付けのときに、食べ物の汚れがつきやすいところです。



ほうしやふくろも忘れずに洗ひましよう。

*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
*食物アレルギーなどについてご心配な点がございましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。
*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。
(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

| 4月の平均値 | |
|--------|----------|
| エネルギー | 603 kcal |
| たんぱく質 | 25.3 g |
| 脂質 | 21.5 g |
| 食塩相当量 | 1.8 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、よろしくお願ひします。