

令和7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	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		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
9	水	ごはん		米 麦	エネルギー 639 kcal		
		ハヤシライス	豚 生クリーム	小麦粉 バター なたね油 砂糖	たんばく質 21.1 g		
		コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	脂質 20.9 g		
		てづくりピーチゼリー		クールゼリーの素	食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
10	木	ごはん		米	エネルギー 561 kcal		
		さばカレーやき	鯖		生姜 玉ねぎ にんにく		
		ごまあえ		ごま 砂糖	脂質 17.9 g		
		とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにゃく	食塩相当量 1.9 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
11	金	ごはん		米	エネルギー 587 kcal		
		ビビンバ	豚	ごま油 砂糖 ごま	たんばく質 20.3 g		
		いちかわトマトとたまごのスープ	卵	澱粉 ごま油	脂質 15.9 g		
		フルーツしらたま		白玉 砂糖	食塩相当量 1.6 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
14	月	ごはん		米	エネルギー 654 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		
		にくじゃが	豚 さばぶし	なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖	人參 玉ねぎ 長ねぎ いんげん		
		かわちばんかん			かわちばんかん		
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.7 g		
15	火	キムタクごはん	豚	米 ごま油 砂糖 ごま	エネルギー 610 kcal		
		さわらのわふうマリネ	鯖	澱粉 なたね油	生姜 玉ねぎ 人參		
		はっぼうみそしる	豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋 白玉	人參 小松菜 ごぼう		
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.9 g		
16	水	ごはん		米 麦	エネルギー 651 kcal	ねんせい 1年生 きゅうしょくかいし 給食開始	
		チキンカレー	鶏 チーズ	なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	たんばく質 21.0 g		
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	脂質 24.1 g		
		おいわいいちごゼリー		いちごゼリー	食塩相当量 1.7 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
17	木	ごはん		米	エネルギー 598 kcal		
		さけのもみじやき	鮭	エッグケアマヨネーズ	人參		
		ちゅうかきゅうり		砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり		
		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 人參 もやし 小松菜 しいたけ いんげん		
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.2 g		

日	曜日	こんだて	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		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
18	金	きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖	エネルギー 573 kcal		
		ポークビーンズ	大豆 白いんげん豆 豚 ベーコン	なたね油 じゃが芋 砂糖	たんばく質 22.6 g		
		コーンサラダ		なたね油 砂糖	脂質 22.1 g		
		こなつ			小夏		
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 1.6 g		
21	月	じゃこガーリックライス	ちりめんじゃこ	米 なたね油	エネルギー 571 kcal		
		タンドリーチキン	鶏 ひよこ豆	エッグケアマヨネーズ	生姜 にんにく		
		ABCスープ	鶏	マカロニ	人參 玉ねぎ キャベツ バセリ		
		ヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
22	火	ラーメン		ラーメン	エネルギー 587 kcal		
		しょうゆラーメンのスープ	豚 なんと	砂糖 ごま油	しなちく 生姜 にんにく 長ねぎ		
		ツナサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 ごま	脂質 16.9 g		
		だいがくいも		さつま芋 なたね油 砂糖 ごま	食塩相当量 2.8 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
23	水	ごはん		米 麦	エネルギー 618 kcal		
		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 人參 玉ねぎ にら 大根 ごぼう 人參 まいたけ 長ねぎ 小松菜		
		けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さとも こんにゃく	脂質 22.5 g		
		おふのラスク		焼きふ、バター 砂糖	食塩相当量 1.8 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
24	木	たけのごはん	かつお節 油揚げ	米	エネルギー 588 kcal		
		ししゃもてんぷら	ししゃも 青のり	天ぷら粉 なたね油	たんばく質 31.1 g		
		ツナときりぼしだいこんのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	脂質 21.0 g		
		ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人參 長ねぎ 小松菜		
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.3 g		
25	金	コーンピラフ	ベーコン	米 なたね油 バター	エネルギー 594 kcal		
		ヤンニョムフィッシュ	メルルーサ	澱粉 なたね油 砂糖 ごま	にんにく 生姜		
		かぶのポトフ	豚	じゃが芋	人參 玉ねぎ かぶ		
		ひとくちゼリー		みかんゼリー	食塩相当量 1.7 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
30	水	ごはん		米	エネルギー 562 kcal		
		たまごやき	卵 さばぶし	砂糖	玉ねぎ 人參 長ねぎ		
		なっとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ		ほうれんそう たくあん		
		なめこじる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし	じゃが芋	なめこ		
		ぎゅうにゅう	牛乳		食塩相当量 2.2 g		

*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	600 kcal
たんばく質	25.3 g
脂質	20.0 g
食塩相当量	2.0 g

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



食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



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。