

令和8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	木	ごはん	米	エネルギー	636 kcal	2~6年生 きゅうしょくかい 給食開始	
		ハヤシライス	豚 生クリーム	たんぱく質	21.0 g		
		コールスローサラダ	ツナ	脂質	20.9 g		
		てづくりピーチゼリー		食塩相当量	2.1 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
10	金	ツナそぼろごはん	ツナ	エネルギー	602 kcal		
		とりにくのでりやき	鶏	たんぱく質	24.2 g		
		いちかわトマトとたまごのスープ	卵	脂質	20.0 g		
		フルーツしらたま		食塩相当量	2.3 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
13	月	ごはん	米	エネルギー	641 kcal		
		はるキャベツのメンチ	豚	たんぱく質	26.6 g		
		にくじゃが	豚 さばふし	脂質	18.3 g		
		かわちばんかん		食塩相当量	1.7 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
14	火	キムタクごはん	豚	エネルギー	582 kcal		
		さわらのわふうマリネ	鯖	たんぱく質	26.0 g		
		はっほうみそしる	豆腐 油揚げ 味噌 さばふし	脂質	21.2 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳	食塩相当量	2.9 g		
15	水	ごはん	米	エネルギー	644 kcal	1年生 きゅうしょくかい 給食開始	
		チキンカレー	鶏 チーズ	たんぱく質	20.9 g		
		ひじきのマリネ	ひじき	脂質	24.1 g		
		おいわいゼリー		食塩相当量	1.7 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
16	木	ごはん	米	エネルギー	594 kcal		
		さけのみみじやき	鮭	たんぱく質	29.1 g		
		ちゅうかきゅうり		脂質	22.7 g		
		なまあげとやさいのうまに	豚 生揚げ さばふし	食塩相当量	2.2 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
17	金	コーンピラフ	ベーコン	エネルギー	609 kcal		
		ヤンニョムフィッシュ	メルルーサ	たんぱく質	26.2 g		
		ツナサラダ	ツナ	脂質	20.6 g		
		かぶのポトフ	豚	食塩相当量	2.1 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				

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					
20	月	きなこあげパン	きな粉	エネルギー	604 kcal		
		チリコンカン	大豆 豚 鶏 チーズ	たんぱく質	29.6 g		
		マセドアンサラダ	チーズ	脂質	23.7 g		
		こなつ		食塩相当量	2.1 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
21	火	ごはん	米	エネルギー	557 kcal	6年生 わんせい こころの げきじょう 劇場	
		さばカレーやき	鯖	たんぱく質	28.1 g		
		ごまあえ		脂質	17.9 g		
		とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	食塩相当量	1.9 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
22	水	じゃこガーリックライス	ちりめんじゃこ	エネルギー	610 kcal	でいれいけん 定例研	
		タンドリーチキン	鶏 ひよこ豆	たんぱく質	27.8 g		
		ミネストローネ	大豆 豚 ベーコン	脂質	22.3 g		
		ヨーグルト	ヨーグルト	食塩相当量	2.0 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
23	木	ごはん	米	エネルギー	664 kcal		
		ぎょうざどんのぐ	豚 大豆	たんぱく質	24.0 g		
		わかめスープ	鶏 わかめ	脂質	20.4 g		
		だいがくいも		食塩相当量	1.8 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
24	金	たけのごはん	かつお節 油揚げ	エネルギー	571 kcal	わんせい ひ 和食の日	
		ししゃもてんぷら	ししゃも 青のり	たんぱく質	30.3 g		
		ツナときりぼしだいこんのサラダ	ツナのり	脂質	20.2 g		
		ごじる	豆腐 大豆 さばふし 豚 味噌	食塩相当量	2.3 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
28	火	スパゲッティ	カットスパゲッティ	エネルギー	575 kcal		
		いちかわトマトのミートソース	豚 チーズ	たんぱく質	22.6 g		
		ABCスープ	ベーコン	脂質	19.2 g		
		ぶどうゼリー	アガー	食塩相当量	2.4 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				
30	木	ごはん	米	エネルギー	586 kcal		
		たまごやき	卵 さばふし	たんぱく質	31.7 g		
		なつとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ	脂質	19.4 g		
		けんちんじる	鶏 豆腐 さばふし	食塩相当量	2.0 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳				

4月の平均値	
エネルギー	605 kcal
たんぱく質	26.3 g
脂質	20.8 g
食塩相当量	2.1 g

*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。
 *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。)



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。



学校給食で使用のお米の産地について、令和4年度11月より産地地消を進めるため、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で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、よろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】

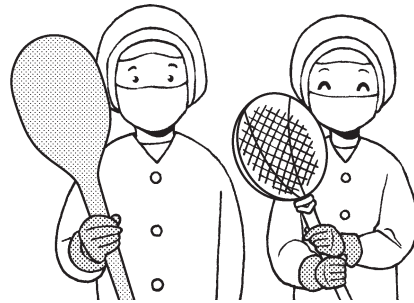
保健体育課 給食第一グループ
 電話：047 - 383 - 9342

給食だより 4月

市川市立大野小学校

学校給食が始まります

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、栄養バランスのとれた豊かな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教材としての役割も持っています。
今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



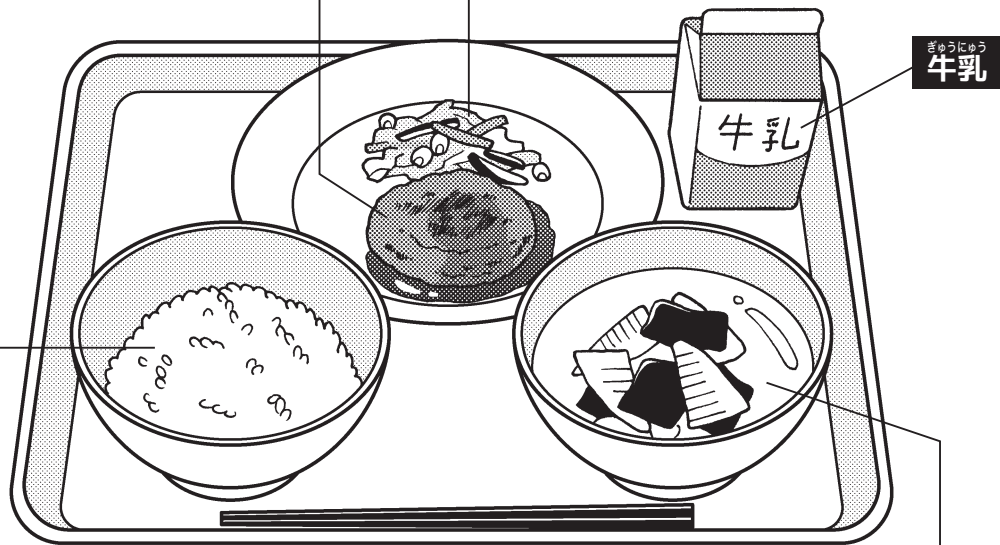
栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

主菜

魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。おもに体をつくるもとになります。

副菜

野菜、きのこなどを使ったおかず。おもに体の調子をととのえるもとになります。



牛乳

主食

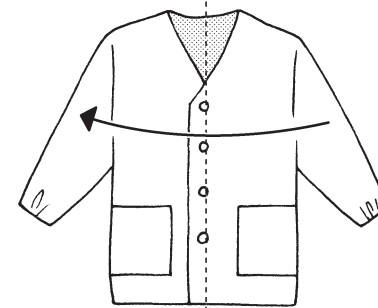
ごはん、パン、めんなど。おもにエネルギーのもとになります。

汁物

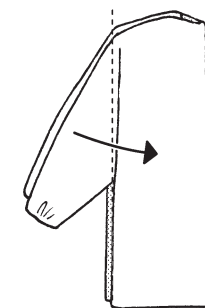
みそ汁、スープなど。

給食当番

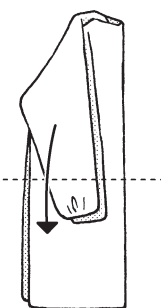
白衣のたたみ方



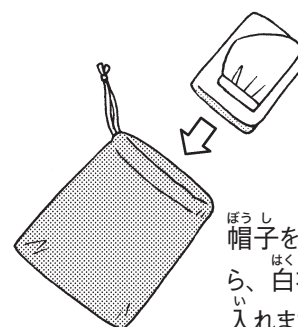
白衣を広げます。
半分に折ります。



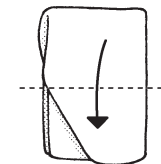
そでの部分を折ります。



半分に折ります。



帽子を半分にたたんだら、白衣と一緒に袋に入れます。



もう一度半分に折ります。

きれいにたたんでおくと、次に使う時、気持ちがいいね



食の本

「給食当番のいちにち」

はじめての給食当番はわくわく、ドキドキがいっぱい。1年生のみつくんは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。給食当番の仕事や身支度などが描かれているので、特に1年生におすすめです。



大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵
少年写真新聞社刊

クイズ

ひじきを漢字で書くと〇尾菜。〇には、ある動物の漢字が入ります。それは何でしょう。

- ①犬 ②熊 ③鹿

手紙の宛先を「東京」※
「〇」に動物の漢字を入ります。
〇は「犬」「熊」「鹿」が正解です。
© 少年写真新聞社