

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和7年度

日	曜日	こんだて		栄養価	栄養士からのコメント	
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉をつくるもの			
10	木	コッペパン	コッペパン	エネルギー 663 kcal	今日から給食が始まります。たくさん食べてください。	
		いちごジャム	いちごジャム	たんぱく質 26.9 g		
		マカロニグラタン	マカロニ 油 小麦粉 パター	脂質 26.9 g		
		インド煮	豚 さつま揚げ	油 じゃが芋 砂糖		食塩相当量 2.6 g
		牛乳	牛乳			
11	金	ごはん	米	エネルギー 606 kcal	【白玉汁】 白玉もちほよかん から飲み込みましょう。	
		イワシの蒲焼風	鰯 鰹粉 油 砂糖	たんぱく質 25.5 g		
		ごま和え	ごま 砂糖	脂質 20.2 g		
		白玉汁	鶏 かつお節 昆布	食塩相当量 1.7 g		
		牛乳	牛乳			
14	月	ゆかりご飯	米	エネルギー 583 kcal	【韓国焼肉】 ごま油で風味よく焼きあげています。	
		韓国焼肉	豚 ごま油 砂糖	たんぱく質 22.0 g		
		キャベツのサラダ	砂糖 油	脂質 17.1 g		
		ずまし汁	鶏 わかめ 豆腐 かつお節 昆布	食塩相当量 2.0 g		
		牛乳	牛乳			
15	火	ごはん	米	エネルギー 592 kcal	【納豆和え】 和え物の中で人気メニューです。 ごはんと一緒に食べてもOKです。	
		サバの寒露煮	鯖 昆布 砂糖	たんぱく質 27.4 g		
		納豆あえ	納豆 かつお節	脂質 18.0 g		
		豚汁	豚 豆腐 かつお節 昆布 味噌	食塩相当量 2.8 g		
		牛乳	牛乳			
16	水	赤飯	ささげ 米もち米 ごま	エネルギー 667 kcal	【お祝い給食】 大洲小、中学校の全員が揃っての給食です。みんなでお祝いしていただきましょう。	
		鶏の唐揚げ	鶏 鰹粉 油	たんぱく質 27.8 g		
		酢の物	わかめ	脂質 22.3 g		
		お祝い汁	なると 豆腐 かつお節 昆布	食塩相当量 2.2 g		
		ヨーグルト	ヨーグルト			
17	木	ごはん	米	エネルギー 650 kcal	【有機野菜カレー】 自然の恵みで育ったにんじん、玉ねぎ、じゃがいもを使用しています。	
		有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	たんぱく質 19.9 g		
		イタリアンサラダ	サラミ チーズ	脂質 17.6 g		
		バナナ	砂糖	食塩相当量 2.0 g		
		牛乳	牛乳			
18	金	ナポリタン	ベーコン チーズ	エネルギー 670 kcal	【手羽元のママレード煮】 甘い中にも相性の甘さがほのかにします。	
		鶏手羽元のママレード煮	鶏 砂糖	たんぱく質 29.3 g		
		野菜スープ	ウインナー	脂質 11.7 g		
		ジョア	ヨーグルト	食塩相当量 2.5 g		

日	曜日	こんだて		栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉をつくるもの		
21	月	ごはん	米	エネルギー 601 kcal	【ぶどうゼリー】 手作りゼリーです。 ふるんした食感がたまりません。
		ピピンパ	卵 豚 大豆 味噌	たんぱく質 23.0 g	
		春雨スープ	わかめ ベーコン	脂質 19.5 g	
		ぶどうゼリー		食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	牛乳		
22	火	ごはん	米	エネルギー 641 kcal	【The和食給食】 和食の良さ ①出汁をきかせる ②素材を活かす
		たらの葱ソースがけ	たら	たんぱく質 24.0 g	
		ごぼうサラダ	砂糖 マヨネーズ 油	脂質 22.2 g	
		筑前煮	鶏 昆布 かつお節	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	牛乳		
23	水	キムたくごはん	豚 米 油 砂糖	エネルギー 594 kcal	【キムたくごはん】 大洲小大人気メニューです。 たくあんの食感がたまりません。
		ポテト春巻き	ハム チーズ	たんぱく質 19.9 g	
		わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	脂質 25.1 g	
		牛乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	
24	木	ココア揚げパン	コッペパン 砂糖 油	エネルギー 669 kcal	【ココア揚げパン】 苦味と甘味のバランスが絶妙です。 サツと揚げているので油っぽくありません。
		焼肉サラダ	豚	たんぱく質 20.1 g	
		洋風煮込み	ベーコン 生揚げ	脂質 24.2 g	
		甘夏		食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	牛乳		
25	金	たけのこごはん	かつお節 鶏 油揚げ	エネルギー 486 kcal	【たけのこごはん】 旬のたけのこは香り、味ともに抜群です。
		赤魚の塩焼き	赤魚	たんぱく質 26.5 g	
		春キャベツ浅漬け		脂質 13.4 g	
		味噌汁	わかめ 豆腐 かつお節 昆布 味噌	食塩相当量 2.5 g	
		牛乳	牛乳		
28	月	ごはん	米	エネルギー 571 kcal	【ラーメンサラダ】 暑い時期でもたくあん食べられます。野菜もたっぷりです。
		中華丼	豚	たんぱく質 20.7 g	
		ラーメンサラダ	ハム	脂質 14.2 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	牛乳		
30	水	ポテトピラフ	ハム	エネルギー 623 kcal	【鶏肉の梨ソースがけ】 市川市産の梨でソースを作っています。
		鶏肉の梨ソースがけ	鶏	たんぱく質 21.4 g	
		ABCスープ	ベーコン	脂質 23.8 g	
		牛乳	牛乳	食塩相当量 1.7 g	

(4月の給食回数：14回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆ご入学、ご進級おめでとございます☆



新しい学校、新しい学年と、みなさんは、期待と不安で胸がいっぱいなのではないでしょうか。そんなみなさんを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も安心・安全で美味しい給食づくりを目指し、給食室一同、力を合わせていきます。

給食室のスタッフは、昨年度に引き続き、東都給食(株)のみなさんです。よろしくお願ひいたします。



市川市教育委員会からの
お知らせ

栄養価の月平均値	
エネルギー	615 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	19.7 g
食塩相当量	2.1 g



【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月より産地消を進めるため、千葉県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。