



# 4月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立大洲小学校

令和7年度

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント	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	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						しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
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。		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。ぶるんとした食感がたまりません。		
		いちごジャム		いちごジャム	たんぱく質 26.9 g				ビピンバ	卵 豆 大豆 味噌	油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 大豆もやし	たんぱく質 23.0 g		
		マカロニグラタン	鶏 生クリーム 牛乳 白花豆 チーズ	マカロニ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草				春雨スープ	わかめ ベーコン	春雨	人参 玉ねぎ えのき茸	脂質 19.5 g		
		インド煮	豚 さつま揚げ	油 ジャガイモ 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん				ぶどうゼリー	砂糖	ぶどうジュース	食塩相当量 1.9 g			
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳					
11	金	ごはん	米		エネルギー 606 kcal	【白玉】白玉もちはよくかんでから飲み込みましょう。		火	ごはん	米		エネルギー 641 kcal	【The和食給食】和食の良さ①汁出をきかせる②素材を活かす		
		イワシの蒲焼風	鶏	澱粉 油 砂糖	生姜				タラの葱ソースかけ	たら	澱粉 油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ	たんぱく質 24.0 g		
		ごま和え	ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	脂質 20.2 g				ごぼうサラダ	砂糖 マヨネーズ 油	ごぼう 人参 きゅうり もやし	脂質 22.2 g			
		白玉汁	鶏 かつお節 昆布	白玉	人参 大根 白菜 ごぼう 砂糖 ほうれん草				筑前煮	鶏 昆布 かつお節	油 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 竹のれんこん 砂糖 いんげん	食塩相当量 1.9 g		
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳					
14	月	ゆかりご飯	米	ゆかり	エネルギー 583 kcal	【韓国焼肉】牛油で風味よく焼きあげています。		水	キムたくごはん	豚	米 砂糖	生姜 人参 白菜 キムチ たくあん	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。たくさんの食感がたまりませんね。	
		韓国焼肉	豚	ごま油 砂糖	長ねぎ 生姜				ポテト春巻き	ハム チーズ	じゅが芋 マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 油	たんぱく質 19.9 g			
		キャベツのサラダ		砂糖 油	キャベツ キュウリ 人参 コーン				わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	ごま	玉ねぎ 人参 白菜	脂質 25.1 g		
		すまし汁	鶏 わかめ 豆腐 かつお節 昆布		人参 竹の子のき豆 ほうれん草				牛乳	牛乳		食塩相当量 2.5 g			
		牛乳	牛乳						ココア掻げパン		コッペパン 砂糖 油		エネルギー 669 kcal	【ココア掻げパン】苦味と甘味のバランスが絶妙です。サクッと掻げているので油っぽくありません。	
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。ごはんと一緒に食してもOKです。		木	焼肉サラダ	豚	油 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ キュウリ トマト	たんぱく質 20.1 g	【たけのこごはん】旬のたけのこの香り、味ともに抜群です。	
		サバの寒露煮	鶏 昆布	砂糖	生姜 長ねぎ				洋風煮込み	ベーコン 生搾げ	油 ジャガイモ	人参 玉ねぎ 大根	脂質 24.2 g		
		納豆あえ	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし				甘夏		甘夏みかん	食塩相当量 1.9 g			
		豚汁	豚 豆腐 かつお節 昆布 味噌	油 里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼうのき豆 ほうれん草				牛乳	牛乳					
		牛乳	牛乳						たけのこごはん	かつお節 豚 油搾げ	米 油 砂糖	竹の子 ごぼう 人参 砂糖 いんげん	エネルギー 486 kcal		
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】大洲小中の全員が揃っての給食です。みんなで祝いしていただきましょう。		赤魚の塩焼き	赤魚			たんぱく質 26.5 g	【たけのこごはん】旬のたけのこの香り、味ともに抜群です。	
		鶏の唐揚げ	鶏	澱粉 油	生姜 にんにく	たんぱく質 27.8 g			春キャベツ漬漬け		砂糖	きゅうり キャベツ 人参	脂質 13.4 g		
		酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり もやし	脂質 22.3 g			味噌汁	わかめ 豆腐 かつお節 昆布 味噌	じゃが芋	えのき豆 玉ねぎ ほうれん草	食塩相当量 2.5 g		
		お祝い汁	なると 豆腐 かつお節 昆布		人参 大根 えのき豆 ほうれん草	食塩相当量 2.2 g			牛乳	牛乳					
		ヨーグルト	ヨーグルト						ごはん		米		エネルギー 571 kcal	【ラーメンサラダ】暑い時期でもたくさん食らいます。野菜もたっぷりです。	
17	木	牛乳	牛乳				【有機野菜カレー】自然の恵みで育ったにんじん、玉ねぎ、じがいものを使用しています。		中華丼	豚	油 砂糖 澄粉 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 竹の子 砂糖 たんぱく質 20.7 g		【ラーメンサラダ】暑い時期でもたくさん食らいます。野菜もたっぷりです。	
		ごはん	米					ラーメンサラダ	ハム	中華めん ごま油 砂糖 ごま	きゅうり 人参 もやし	脂質 14.2 g			
		有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	小麦粉 バター 油 ジャガイモ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご	たんぱく質 19.9 g		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.9 g			
		イタリアンサラダ	サラミ チーズ	油 砂糖	人参 きゅうり キャベツトマトコーン	脂質 17.6 g		牛乳	牛乳						
		バナナ		砂糖	バナナ	食塩相当量 2.0 g		ボテトピラフ	ハム	米 ジャガイモ バター		エネルギー 623 kcal	【鶏肉のソースかけ】市川市産の鶏肉でソースを作っています。		
18	金	牛乳	牛乳				【手羽元のママレード煮】甘いの中にも柑橘の甘さがほのかにします。		鶏肉の梨ソースかけ	鶏	砂糖	梨 にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 21.4 g	【手羽元のママレード煮】市川市産の梨でソースを作っています。	
		ナポリタン	ベーコン チーズ	スペゲッティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルームトマト	エネルギー 670 kcal		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草	脂質 23.8 g			
		鶏手羽元のママレード煮	鶏	砂糖	マーマレード にんにく 生姜	たんぱく質 29.3 g		牛乳	牛乳			食塩相当量 1.7 g			
		野菜スープ	ウインナー	じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ほうれん草	脂質 11.7 g									
		ジョア	ヨーグルト												

(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、ご進級おめでとうございます☆



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。そんなみなさんは応援し、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月より地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。

