

# 2024年 4月 予定献立表

市川市立大和田小学校

日 (曜)	献立	赤 血や骨、肉を つくるもの	緑 体の調子を ととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価	
10 (水)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 589kcal	
	主食 麦ご飯			米 麦	タンパク 27.0g	
	主菜 豚丼	ぶた	たまねぎ ねぎ	しらたき さとう なたね油	ししつ 16.0g	
	汁物 白玉スープ デザート こなつ	とり 豆腐 かつおぶし こんぶ	にんじん 小松菜 だいこん ねぎ こなつ	さといも 白玉	えんぶぶん 1.8g <b>きゅうしょくかいりし</b>	
11 (木)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 513kcal	
	主食 ご飯			米	タンパク 24.3g	
	主菜 チキンのてりやき	とり	しょうが		ししつ 10.8g	
	副菜 おかかあえ デザート フルーツポンチ	かつおぶし	にんじん 小松菜 もやし もも みかん ぶどう パナナ	さとう	えんぶぶん 0.9g	
12 (金)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 489kcal	
	主食 麦ご飯			米 麦	タンパク 22.5g	
	主菜 豚肉と白菜のあんかけ丼	ぶた	にんじん ピーマン にんにく しょうが だけのこはくさい	さとう ぐす粉 なたね油 ごま油	ししつ 12.2g	
	副菜 ゴマ酢あえ デザート みしょうかん	ツナ	もやし きゅうり みしょうかん	さとう ごま	えんぶぶん 1.5g	
15 (月)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 558kcal	
	主食 ご飯			米	タンパク 24.3g	
	主菜 マーボー豆腐	ぶた 豆腐	にんじん にら にんにく しょうが しいたけ だけのこはくさい	さとう ぐす粉 なたね油 ごま油	ししつ 19.2g	
	副菜 青菜のナムル デザート こなつ		にんじん 小松菜 もやし こなつ	さとう ごまあぶら ごま	えんぶぶん 2.1g <b>いねんせい きゅうしょくかいりし</b>	
16 (火)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 616kcal	
	主食 ご飯			米	タンパク 31.4g	
	主菜 さわらの南蛮漬け	さわら	玉ねぎ ねぎ	片栗粉 さとう なたね油	ししつ 21.5g	
	副菜 きゅうりのとさあえ 汁物 豚汁	かつおぶし	きゅうり しょうが ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく なたね油	えんぶぶん 2.1g	
17 (水)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 489kcal	
	主食 コーンピラフ	ツナ とり	にんじん	コーン マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	米 オリーブ油 なたね油	タンパク 19.9g ししつ 16.2g
	副菜 フレンチサラダ		にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう なたね油	えんぶぶん 1.7g
	副菜 白滝ソテー	ぶた ベーコン	にんじん 小松菜	しょうが しめじ	しらたき なたね油 ごま油	
18 (木)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 620kcal	
	主食 ご飯			米	タンパク 31.6g	
	主菜 ひじきのふりかけ	かつおぶし ひじき	ゆかり	さとう ごま	ししつ 21.5g	
	副菜 サバのピリ辛焼き 汁物 さつま汁	さば	こねぎ しょうが	さとう しょうが しいたけ だいこん ねぎ	えんぶぶん 2.4g さつままいも こんにゃく なたね油	

日 (曜)	献立	赤 血や骨、肉を つくるもの	緑 体の調子を ととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価	
19 (金)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 645kcal	
	主食 麦ご飯			米 麦	タンパク 26.1g	
	主菜 チキンカレー	とり	ヨーグルト チーズ にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも なたね油	ししつ 19.0g
	副菜 ひじきのマリネ デザート ヨーグルト		ひじき にんじん ヨーグルト	きゅうり コーン	さとう なたね油	えんぶぶん 2.4g
22 (月)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 573kcal	
	主食 わかめご飯		わかめ	米 麦	タンパク 24.9g	
	主菜 ちくわのいそべあけ	ちくわ	あおのり	小麦粉	なたね油	ししつ 17.4g
	副菜 ツナあえ 汁物 ジャガイモのみそしる	ツナ	にんじん 小松菜 もやし にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	えんぶぶん 3.0g
23 (火)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 560kcal	
	主食 ご飯			米	タンパク 28.2g	
	主菜 豚肉のしょうが炒め	ぶた	ピーマン しょうが 玉ねぎ えのき しめじ		なたね油	ししつ 12.9g
	副菜 肉じゃが デザート こなつ	ぶた かつおぶし	にんじん いんげん 玉ねぎ しいたけ	こなつ	じゃがいも しらす さとう なたね油	えんぶぶん 1.3g
24 (水)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 598kcal	
	主食 黒糖パン			こくとうパン	タンパク 22.7g	
	主菜 ホワイトシチュー	ベーコン ほうろく 豆乳 インゲン豆	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉 なたね油 バター	ししつ 21.9g
	副菜 わかめサラダ デザート フドウゼリー	ツナ	わかめ にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう ごま油 ごま	えんぶぶん 2.0g <b>ていれいけん</b>
25 (木)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 600kcal	
	主食 ご飯			米	タンパク 27.8g	
	主菜 ひじきのふりかけ	かつおぶし	ひじき	ゆかり	さとう ごま	ししつ 21.7g
	副菜 アジフライ デザート 豆腐と青菜のごま味噌炒め	あじ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ	さとう なたね油 ごま油 ごま	えんぶぶん 1.5g
26 (金)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 627kcal	
	主食 さつま芋とハムのピラフ	ハム		玉ねぎ	米 さつままいも オリーブ油 なたね油	タンパク 24.0g
	主菜 チリ・コン・カーン	インゲン豆 ベーコン ぶた	にんじん トマト いんげん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	ししつ 20.1g
	副菜 海藻サラダ		海藻ミックス にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	さとう	えんぶぶん 2.5g
30 (火)	飲み物 牛乳	牛乳			Iエネルギー - 602kcal	
	主食 麦ご飯			米 麦	タンパク 21.3g	
	主菜 あぶ玉丼	卵 なるど 油あげ かつお節	みつば 玉ねぎ	さとう	こんにゃく さとう	ししつ 15.3g
	副菜 いそかあえ デザート フルーツ白玉	のり	にんじん 小松菜 もやし えのき	みかん もも ぶどう	白玉 さとう	えんぶぶん 1.4g

4月 栄養量		平均値
エネルギー (kcal)		577
タンパク質 (g)		25.4
脂質 (g)		17.6
塩分 (g)		1.9



# 2024年 4月 給食だより

## 給食が始まるよ！

みなさんこんにちは。  
給食の献立を作っている大和田小学校・栄養教諭の松丸(マツマル)です。

入学・進級おめでとうございます。4月になって新たな生活が始まりますね。  
新しい教室での生活はいかがでしょうか？  
本年度の給食は10日から始まります。楽しみにしていてくれるとうれしいです。  
※1年生は15日から始まります。



給食を作るのは本年度より榊丸鈴となりました。  
大和田小学校は、第六中学校とあわせて約1350食を作っています。給食室一同心をこめて、安全でおいしい給食を作っていきますのでよろしくお願いします。  
給食の感想や意見がありましたらぜひお聞かせ下さい。



※ 給食当番は金曜日に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯をお願いします。  
※ 給食のことで不明な点がありましたら、大和田小学校・栄養士までご相談下さい。

### 安全安心な給食の提供に努めています

給食では、衛生管理の基準が定められ、それに基づいて調理をしています。例えば、加熱調理は中心温度が75℃で1分間以上（ノロウイルス汚染の恐れがある食品は85℃～90℃で90秒間以上）など、細かく決まっています。栄養バランスがよくておいしいだけではなく、徹底した衛生管理のもとで、安全安心な給食づくりを行っています。



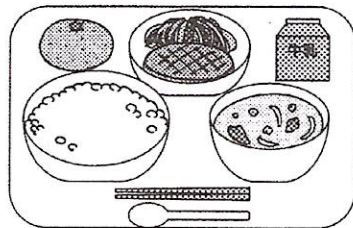
### 準備や後片付けを きちんとしよう

給食は、ただ楽しい食事の時間というわけではなく、みんなで食事の準備をし、食べ、片付けをする学習の場でもあります。

新年度になり給食が始まるに当たって、給食の準備や後片付けのしかたを再確認しましょう。

食べるときに使う食器や道具はていねいにあつかい、きれいに返しましょう。

残さずおいしく  
食べてほしいな！



今月の給食目標

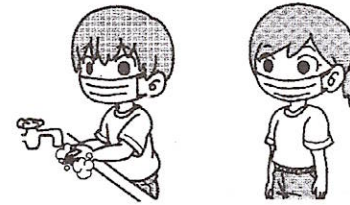
給食の決まりをおぼえよう

### じゅんび

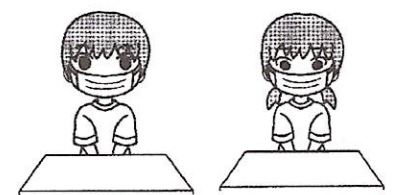
手をきれいに洗います



ぶつからないようにならびます



せきでしずかに待ちます

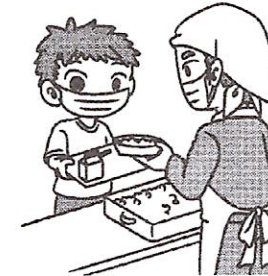


### はいぜん ほうほう 配膳方法

みじたくをきちんとします



じゅんぽんに  
ならんで配膳します



ちゅうい

### 注意

★準備や片付けの時は  
マスクをつける

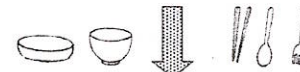
★大声を出さずに  
しずかに食べる

★当番は体調チェック  
をおこなう

ほうほう

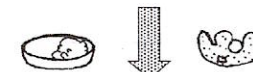
### かたづけ方法

食器・スプーン・フォーク・はし



種類ごとのカゴに入れる

残り物・果物の皮



入っていた容器に入れる

ゼリーカップ・アルミ皿



重ねてビニールに入れる  
食べ残しは容器にもどす

パンぼさみ・しゃもじ・おたま



おぼんの上にとろえてのせる

牛乳パック



つぶしてビニールに入れる  
飲み残しは配膳室へ返す

ストロー・めん袋



束ねてビニールに入れる