

日曜日	曜日	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品				エネルギー kcal		
			主にからだをつくる		主にからだの調子を整える			主にエネルギーになる	
			赤色の食品	緑の食品	黄色の食品				
10	水	はなずし 花寿司 豚汁 おひたし 桜団子 牛乳	錦糸卵 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 白花生 小豆 牛乳	人参 小松菜	グリーンピース ごぼう 大根 長ねぎ しめじ えのき茸 キャベツ コーン 桜の葉	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく なたね油 白玉 砂糖	たんぱく質 25.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g		
11	木	きつねうどん さつまいもチーズ蒸しパン ツナ和え いちご 牛乳	鶏肉 油揚げ なたと 豆乳 チーズ ツナ わかめ 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ ししいたけ コーン もやし 生姜 いちご	うどん 砂糖 ホットケーキミックス さつま芋	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g		
12	金	ごはん ポークストロガノフ ひじきのサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	生クリーム ひじき 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 枝豆 レモン	米 小麦粉 砂糖 ゼリーの素 はちみつ	なたね油 バター なたね油 食塩相当量 1.8 g		
15	月	キンパ風まぜごはん 鶏のから揚げ 春雨スープ ナムル 牛乳	大豆 錦糸卵 鶏肉 なたと 豆腐 わかめ 牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 たくあん にんにく 生姜 えのき茸 大根 キャベツ もやし にんにく	米 麦 砂糖 ごま油 ごま なたね油 春雨 ごま油 ごま	エネルギー 581 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g		
16	火	せきはん 赤飯 あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き 筑前煮 お祝いいちごゼリー 牛乳	あずき 赤魚 鶏肉 竹輪 牛乳	人参 絹さや	生姜 ごぼう れんこん 竹の子 ししいたけ	米 もち米 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖 ゼリー	ごま なたね油 食塩相当量 1.9 g		
17	水	はちみつパン キャベツメンチ ABCスープ ミニトマト 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 小松菜 ミニトマト	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	はちみつパン 穀粉 米粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ 砂糖	なたね油 なたね油 食塩相当量 2.1 g		
18	木	たけのこごはん さわらごまだれ焼き おひたし かきたま汁 カラマンダリンオレンジ 牛乳	鶏肉 油揚げ 鯖 卵 豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	竹の子 もやし 長ねぎ オレンジ	米 砂糖 砂糖 ごま 穀粉 なたね油	なたね油 ごま 食塩相当量 2.3 g		
19	金	ごはん なまあ にくみそに 生揚げの肉味噌煮 磯和え いちご 牛乳	豚肉 生揚げ のり 牛乳	人参 絹さや 小松菜 人参	玉ねぎ 竹の子 ししいたけ キャベツ いちご	米 砂糖 じゃが芋 なたね油	食塩相当量 1.7 g		

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

今月の目標
「給食のきまりを覚えよう」

給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。

1年生を迎え新年度がスタートしました。

今年度も、一日三食しっかり食べ、よく体を動かし、早寝早起きをして元気に過ごしましょう。

保護者の皆様へ

- 清潔なハンカチを毎日持たせるようお願いいたします。
- 給食当番になった週は、白衣を持ち帰り洗濯とアイロンがけをお願いいたします。



「給食当番は、きちんと身支度を整えましょう」

- ①髪の毛をきちんとしまいましょう。長い人は結んでおきましょう。
- ②マスクをつけましょう。
- ③せっけんできれいに手を洗いましょう。
- ④清潔な白衣を着ましょう。
- ⑤爪は短く切りましょう。爪が長いとすき間からばい菌が入ってしまいます。

学校給食の目標

- 適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。
- 食べることの大切さや喜びを知る。
- 給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。
- 毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。
- いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。
- 他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。
- 食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

～給食室より～
ご入学・ご進級おめでとうございます。本年度も、シダックス大新東ヒューマンサービス(株)が調理業務を行います。スタッフ一同、安全でおいしい給食づくりを心がけてがんばります。どうぞ、よろしく願います。

日	曜日	こんだて しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品				エネルギー kcal			
			主にからだをつくる		主にからだの調子を整える			主にエネルギーになる		
			赤色の食品	緑の食品	黄色の食品	黄色の食品				
22	月	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参 いんげん	竹の子	米 砂糖	なたね油	エネルギー 587 kcal	
		干草焼き	高野豆腐 卵	チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ	砂糖	なたね油	たんぱく質 29.7 g	
		新玉とわかめの味噌汁	豆腐	わかめ		玉ねぎ えのき茸			脂質 22.1 g	
		おかか和え	しらす かつお節		チンゲン菜	白菜		ごま油	食塩相当量 2.9 g	
23	火	ごはん				米		エネルギー 584 kcal		
		ねぎ納豆和え	納豆	のり	ほうれん草 人参	もやし 長ねぎ			たんぱく質 26.4 g	
		焼きししゃも		ししゃも					脂質 15.8 g	
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.1 g	
24	水	きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	なたね油	エネルギー 509 kcal	
		肉団子スープ	豚肉 豆腐		人参	長ねぎ 生姜 白菜	穀粉 マロニー	ごま油	たんぱく質 20.4 g	
		チーズポテト		チーズ			じゃが芋		脂質 20.8 g	
		りんご				りんご			食塩相当量 2.4 g	
25	木	セルフオムライス	鶏肉		人参 さやいんげん	マッシュルーム 玉ねぎ	米	なたね油 バター	エネルギー 549 kcal	
		チキンピラフ	シートエッグ						たんぱく質 22.1 g	
		クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆腐 大豆	牛乳 生クリーム	人参 バセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	じゃが芋 米粉	なたね油 バター	脂質 17.3 g	
		いちご		牛乳		いちご			食塩相当量 2.6 g	
26	金	麻婆豆腐丼	豚肉 豆腐		人参 たら	長ねぎ にんにく 生姜 しいたけ	米 麦	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	エネルギー 641 kcal
		麦ごはん							たんぱく質 32.8 g	
		めばるの竜田揚げ	めばる			生姜	澱粉	なたね油	脂質 24.5 g	
		ごまきゅうり		牛乳		きゅうり		ごま	食塩相当量 2.2 g	
29	月	しょうわ ひ 昭和の日								
		わかめごはん			わかめごはんの素		米		エネルギー 573 kcal	
		さばの豆板醬焼き	鯖		こねぎ	生姜 にんにく	砂糖		たんぱく質 26.6 g	
		中華スープ	豆腐 なた			長ねぎ えのき茸 まいたけ 竹の子	ごま油		脂質 21.3 g	
30	火	中華和え	竹輪 油揚げ		人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 なたね油 ごま	食塩相当量 2.4 g	
		冷凍パイ				パイ				
		牛乳		牛乳						

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

栄養価の月平均値

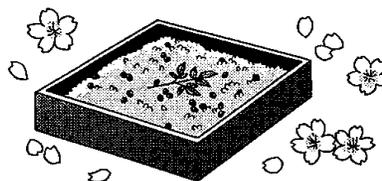
【学校給食で使用するお米の産地について】

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、千葉県で獲れたお米を使用していますが、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、市川市の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県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。

エネルギー	587 kcal
たんぱく質	26.6 g
脂質	19.4 g
食塩相当量	2.2 g



入学・進学 おめでどう！ お祝いに赤飯を食べるのはなぜ？



昔から入学や卒業などのお祝いの時には、赤飯を食べる風習があります。これは、小豆の赤い色が、麻よけになると考えられていたり、おめでたい色だとされていたりしたからです。ほかに、古代に食べていた赤米に似せるためなど、いろいろな説があります。

給食時間の過ごし方



みんなで楽しく「いただきます」



苦手なものもまずは一口食べてみよう。



おしゃべりに夢中のなりすぎず、しっかり食べよう。放送もよく聞こう。



みんなで「ごちそうさま」をしてから片付け、食器はていねいに扱おう。

献立表をご活用ください

献立表には料理名だけではなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが書かれています。献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、子どもと一緒にしていただけたらと思います。

