

日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品							
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
9	水	はなずし 花寿司	錦糸卵 鮭		グリーンピース	米 砂糖		エネルギー	582 kcal	
		とんじろ 豚汁	豚 油揚げ 豆腐	人参	ごぼう 大根 長ねぎ しめじ えのき茸	じゃが芋 こんにゃく	なたね油	たんばく質	25.6 g	
		おひたし		小松菜	キャベツ コーン			脂質	14.7 g	
		うぐいすきなこもち	うぐいすきなこ			白玉 砂糖		食塩相当量	2.0 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
10	木	きつねうどん	鶏 油揚げ なた		人参 小松菜	長ねぎ ししいたけ	うどん 砂糖		エネルギー	591 kcal
		こくとうむ 黒糖蒸しパン	豆乳			レーズン	小麦粉 黒砂糖 さつま芋		たんばく質	25.2 g
		ツナ和え	ツナ	わかめ	小松菜 人参	コーン もやし 生姜		脂質	18.2 g	
		いちご				いちご		食塩相当量	1.9 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
11	金	ごはん					米		エネルギー	622 kcal
		ポークカレー	豚	ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 なし	小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター なたね油	たんばく質	23.8 g
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき	人参	きゅうり	砂糖	なたね油	脂質	17.9 g
		ヨーグルト		ヨーグルト				食塩相当量	1.9 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
14	月	や 焼きそば	豚 いか		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく	焼きそばめん 砂糖	なたね油	エネルギー	613 kcal
		はるまき 春巻き	豚		人参	竹の子 ししいたけ 長ねぎ 生姜	春巻きの皮 春雨 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 なたね油	たんばく質	21.8 g
		フルーツポンチ		寒天		みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	砂糖		脂質	19.1 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				食塩相当量	2.8 g	
15	火	せきはん 赤飯	あずき				米 もち米	ごま	エネルギー	579 kcal
		あかうお 赤魚の西京焼き	赤魚				砂糖		たんばく質	27.0 g
		ちくぜんに 筑前煮	鶏 竹輪		人参 絹さや	生姜 ごぼう れんこん 竹の子 ししいたけ	さといも こんにゃく 砂糖	なたね油	脂質	12.8 g
		いわ お祝いいちごゼリー					ゼリー		食塩相当量	1.6 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
16	水	きなこトースト	きな粉				食パン 砂糖	バター	エネルギー	626 kcal
		にくだんご 肉団子スープ	豚 豆腐	人参	長ねぎ 生姜 白菜	澱粉 マロニー	ごま油	たんばく質	21.4 g	
		カレーポテト	ソーセージ	人参 ビーマン	玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	脂質	26.7 g	
		バナナ			バナナ			食塩相当量	2.6 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
17	木	ひじきごはん	鶏 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	538 kcal
		ちくさや 千草焼き	高野豆腐 卵	チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ	砂糖	なたね油	たんばく質	27.4 g
		しんたま 新玉と菜の花の味噌汁	豆腐 味噌		菜の花	玉ねぎ えのき茸			脂質	21.1 g
		せとか				せとか			食塩相当量	2.5 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
18	金	麻婆豆腐丼					米 麦		エネルギー	599 kcal
		まごはん 麦ごはん							たんばく質	30.7 g
		まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豚 豆腐	人参 にら	長ねぎ にんにく 生姜 ししいたけ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	脂質	22.1 g	
		や 焼きししゃも		ししゃも						
		ごまきゅうり			きゅうり		ごま	食塩相当量	2.0 g	
		ぎゅうにゅう 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。

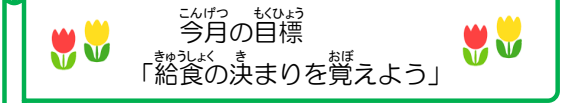
 は、ぶたをしようしています。

【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だ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、よろしくお願いします。



給食だより



＜給食当番は、きちんと身支度を整えましょう＞

- ①髪の毛はきちんとしまいましょう。長い人は結びます。
- 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。爪が長いと隙間からばい菌が入ってしまいます。
- ⑥配膳中は、おしゃべりを控えましょう。



ご入学・ご進級おめでとうございます。

一年生を迎え、新しい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しっかりと睡眠をとって元気に過ごしましょう。



今年度から、調理業務委託会社がメリックス株式会社に変わりました。引き続き、安心安全でおいしい給食づくりを心がけてがんばります。どうぞよろしくお願いします。

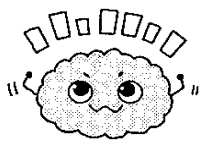
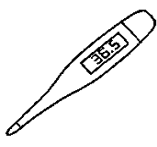
日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品								
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品				
21	月	ごはん					米		エネルギー	553	kcal
		鶏 ^{とり} の唐揚げ ^{からあげ}	鶏			にんにく 生姜	澱粉	なたね油	たんばく質	26.7	g
		けんちん汁 ^{じる}	豆腐 油揚げ		人参 小松菜	大根 ごぼう	さといも こんにゃく	なたね油	脂質	18.7	g
		ささみとわかめのナムル	鶏	わかめごはんの素	小松菜	キャベツ もやし			食塩相当量	1.6	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
22	火	ごはん					米		エネルギー	570	kcal
		ねぎ ^{なつようあ} 納豆和え	納豆	のり	ほうれんそう 人参	もやし 長ねぎ			たんばく質	23.6	g
		肉 ^{にく} じゃが ^に	豚 さつまいも		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油	脂質	14.1	g
		一口いちごミルクプリン ^{ひとくち}					ミルクプリン		食塩相当量	1.9	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
23	水	はちみつパン					パン		エネルギー	607	kcal
		キャベツメンチ	豚			玉ねぎ キャベツ	澱粉 米粉 パン粉	なたね油	たんばく質	22.3	g
		コンソメスープ	ベーコン		ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ	じゃが芋		脂質	26.1	g
		マカロニサラダ			人参	きゅうり 玉ねぎ	マカロニ	エッグゲアマヨネーズ	食塩相当量	2.3	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
24	木	チキンピラフ	鶏		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	551	kcal
		野菜 ^{やさい} スープ	豆腐		チンゲン菜 人参	長ねぎ しめじ きくらげ			たんばく質	20.5	g
		卵 ^う の花 ^{はな} ケーキ	おから 卵	生クリーム		レーズン	ホットケーキミックス 砂糖 粉糖	バター 栗	脂質	16.4	g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					食塩相当量	2.0	g
25	金	たけのこごはん	鶏 油揚げ			竹の子	米 砂糖	なたね油	エネルギー	548	kcal
		さわらのごまだれ ^や 焼き	鯖				砂糖	ごま	たんばく質	29.1	g
		おひたし	かつお節		ほうれんそう 人参	もやし			脂質	17.8	g
		かきたま汁 ^{じる}	卵 豆腐		小松菜	長ねぎ	澱粉		食塩相当量	2.1	g
		デコボン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		牛乳		デコボン					
28	月	わかめごはん		わかめごはんの素			米		エネルギー	556	kcal
		さば ^{さば} の豆板 ^{とうばん} 醬 ^{じや} 焼き	鯖		こねぎ	生姜 にんにく	砂糖		たんばく質	26.4	g
		中華 ^{ちゅうか} スープ	豆腐 なんと			長ねぎ えのき豆 まいたけ 竹の子		ごま油	脂質	20.9	g
		中華 ^{ちゅうか} 和 ^あ 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
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
29	火	しょう 昭 わ の ひ									
30	水	カレーうどん	鶏		人参 小松菜	生姜 長ねぎ 玉ねぎ	うどん	なたね油	エネルギー	540	kcal
		ちくわ ^{いそべあ} の磯 ^い 辺 ^そ 揚げ	竹輪	青のり			小麦粉 澱粉	なたね油	たんばく質	24.6	g
		ひよこ ^{まめ} 豆 ^め のサラダ	ツナ ひよこ豆		トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質	20.6	g
		美 ^み 生 ^{しょうかん} 柑 ^{かん}				美生柑			食塩相当量	2.2	g
		ぎゅうにゅう 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。

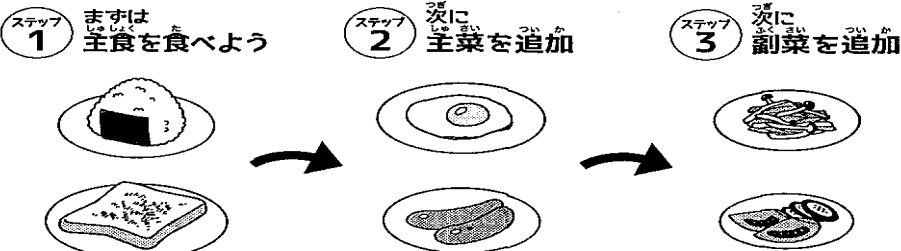
毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

- エネルギー
になる
- 体温が上がる
- 脳の働きが
活発になる
- 排便し
やすくなる



朝起きた時は、体のなかのエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

無理なく！ ステップアップ 朝ごはん



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんばく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

少年写真新聞社

春野菜を食べよう
～春野菜の選び方～



●たけのこ

皮につやがありかわいていないものが新せん。ほりたてがおいしい。食物繊維が多い。



●グリーンピース

生のは3～6月頃が旬。さやがあざやかな緑色でハリのあるものがよい。豆ごはんや、スープなど。



●新じゃが

粒がちいさくてやわらかい。水分が多くほぐれやすい。ビタミンCを多く含む。



●菜の花

葉がこい緑色をしていて、かたいつぼみのものがよい。ビタミン(A、B₁、B₂、C)やカルシウム、鉄が豊富に含まれ、春野菜の中でも非常に栄養価が高い。



(株)インタープレス

栄養師の月平均値

エネルギー	578 kcal
たんばく質	25.1 g
脂質	19.1 g
食塩相当量	2.1 g