

# 4月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

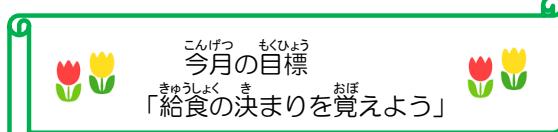
| 日<br>曜<br>日 | こんだて<br>しゅしょく<br>おかず(主菜) おかず(副菜)<br>デザート 牛乳                       | 主な食品                              |                                 |  |   |                               |  |  |  |
|-------------|---|-----------------------------------|---------------------------------|--|---|-------------------------------|--|--|--|
|             |   | 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         | はなうし<br>花寿司<br>とんじる<br>豚汁<br>おひたし<br>うぐいすきなこもち<br>きゅうにゅう<br>牛乳    | 錦糸卵 鮭<br>豚油揚げ 豆腐<br>うぐいすきなこ<br>牛乳 | 人参<br>小松菜                       | グリンピース<br>キャベツ コーン                     | 米 砂糖<br>白玉 砂糖                                 |                               |  | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |  |
| 10 木        | きつねうどん<br>黒糖蒸しパン<br>ツナ和え<br>いちご<br>きゅうにゅう<br>牛乳                   | 鶏油揚げ なると<br>豆乳<br>ツナ<br>牛乳        | 人参 小松菜<br>小松菜 人参                | 長ねぎ しいたけ<br>コーン もやし 生姜                 | うどん 砂糖<br>小麦粉 黒砂糖 さつま芋                        |                               |  | エネルギー 591 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩相当量 1.9 g |  |
| 11 金        | ごはん<br>ポークカレー<br>ひじきのマリネ<br>ヨーグルト<br>きゅうにゅう<br>牛乳                 | 豚<br>ハム                           | ヨーグルト チーズ<br>ひじき<br>ヨーグルト<br>牛乳 | 人参<br>人参                               | 玉ねぎ にんにく<br>きゅうり<br>生姜 ごぼう れんこん<br>牛乳         | 小麦粉 じゃが芋 砂糖<br>砂糖<br>バター なたね油 |  | エネルギー 622 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂質 17.9 g<br>食塩相当量 1.9 g |  |
| 14 月        | 焼きそば<br>春巻き<br>フルーツポンチ<br>きゅうにゅう<br>牛乳                            | 豚 いか<br>豚<br>寒天<br>牛乳             | 人参<br>人参                        | 玉ねぎ キャベツ<br>竹の子 しいたけ<br>みかん缶 黄桃缶<br>牛乳 | 焼きそばめん 砂糖<br>春巻きの皮 春雨 砂糖<br>みかん缶 黄桃缶<br>砂糖    | なたね油<br>ごま油 なたね油              |  | エネルギー 613 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 19.1 g<br>食塩相当量 2.8 g |  |
| 15 火        | せきはん<br>赤飯<br>赤魚の西京焼き<br>筑前煮<br>いちご<br>お祝いいいちごゼリー<br>きゅうにゅう<br>牛乳 | あずき<br>赤魚<br>鶏 竹輪                 |                                 |  | 米 もち米<br>砂糖<br>生姜 ごぼう れんこん<br>竹の子 しいたけ<br>ゼリー | ごま                            |  | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂質 12.8 g<br>食塩相当量 1.6 g |  |
| 16 水        | きなこトースト<br>肉団子スープ<br>カレーポテト<br>バナナ<br>きゅうにゅう<br>牛乳                | きな粉<br>豚 豆腐<br>ソーセージ              |                                 |  | 食パン 砂糖<br>澱粉 マロニー<br>人参 ビーマン<br>バナナ<br>牛乳     | バター                           |  | エネルギー 626 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 26.7 g<br>食塩相当量 2.6 g |  |
| 17 木        | ひじきごはん<br>千草焼き<br>新玉と菜の花の味噌汁<br>せとか<br>きゅうにゅう<br>牛乳               | 鶏油揚げ<br>高野豆腐 命<br>チーズ<br>豆腐 味噌    | ひじき<br>人参 小松菜<br>菜の花            | 竹の子<br>玉ねぎ<br>玉ねぎ えのき茸<br>せとか<br>牛乳    | 米 砂糖<br>砂糖<br>生姜 ごぼう れんこん<br>せとか<br>牛乳        | なたね油<br>なたね油<br>なたね油          |  | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂質 21.1 g<br>食塩相当量 2.5 g |  |
| 18 金        | 麻婆豆腐丼<br>焼きししゃも<br>ごまきゅうり<br>きゅうにゅう<br>牛乳                         | むぎ<br>豚 豆腐<br>ししゃも<br>牛乳          | 人参 にら<br>ししゃも                   | 長ねぎ にんにく<br>砂糖 澄粉<br>牛乳                | 米 麦<br>なたね油 ごま油                               |                               |  | エネルギー 599 kcal<br>たんぱく質 30.7 g<br>脂質 22.1 g<br>食塩相当量 2.0 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。

【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。



- 「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。



「入学・ご進級おめでとうございます。」

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。



# 4月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

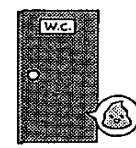
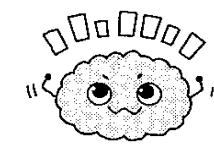
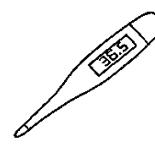
| 日<br>曜<br>日 | こんだて<br>しゅしょく<br>おかず(主菜) おかず(副菜)<br>デザート 牛乳 | 主な食品                |                    |                     |                        |                     |                | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>脂質 18.7 g<br>食塩相当量 1.6 g |  |
|-------------|---|---------------------|--------------------|---------------------|------------------------|---------------------|----------------|--|--|
|             |   | 主に体の組織をつくる<br>赤色の食品 |                    | 主に体の調子を整える<br>緑色の食品 |                        | 主にエネルギーになる<br>黄色の食品 |                |  |  |
|             |   | 米                   | 澱粉                 | なたね油                | 米                      | 澱粉                  | なたね油           |  |  |
| 21<br>月     | ごはん<br>とりからあ<br>鶏の唐揚げ                       | 鶏                   |                    | にんにく 生姜             | 澱粉                     | なたね油                | たんぱく質 26.7 g   | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>脂質 18.7 g<br>食塩相当量 1.6 g |  |
|             | けんちん汁<br>ささみとわかめのナムル                        | 豆腐 油揚げ<br>鶏         | 人参 小松菜<br>わかめごはんの素 | 大根 ごぼう<br>小松菜       | さといも こんにゃく<br>キャベツ もやし | なたね油                | なたね油           |  |  |
|             | 牛乳  |                     |                    |                     |                        |                     |                |  |  |
| 22<br>火     | ごはん<br>なっとうあ<br>ねぎ納豆和え                      | 納豆                  | のり                 | ほうれんそう 人参           | もやし 長ねぎ                |                     |                | エネルギー 570 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂質 14.1 g<br>食塩相当量 1.9 g |  |
|             | 肉じゃが<br>一口いちごミルクプリン                         | 豚 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           |  |  |
|             | 牛乳  |                     |                    |                     |                        | ミルクプリン              |                |  |  |
| 23<br>水     | はちみつパン<br>キャベツメンチ                           | 豚                   |                    | 玉ねぎ キャベツ            | パン                     | パン粉                 | なたね油           | エネルギー 607 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 26.1 g<br>食塩相当量 2.3 g |  |
|             | コンソメスープ                                     | ベーコン                |                    | フロッコリー トマト<br>パセリ   | 玉ねぎ                    | じゃが芋                |                |  |  |
|             | マカロニサラダ                                     |                     | 人参                 | きゅうり 玉ねぎ            | マカロニ                   | エッグケアマヨネーズ          |                |  |  |
| 24<br>木     | チキンピラフ<br>野菜スープ                             | 鶏                   | 人参 さやいんげん          | マッシュルーム<br>玉ねぎ      | 米                      | なたね油 バター            | エネルギー 551 kcal | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 16.4 g<br>食塩相当量 2.0 g |  |
|             | うはな<br>卵の花ケーキ                               | 豆腐                  |                    | チンゲン菜 人参            | 長ねぎ しめじ<br>きくらげ        |                     |                |  |  |
|             | 牛乳  | おから 卵               | 生クリーム              |                     | レーズン                   | ホットケーキミックス<br>砂糖 粉糖 | バター 栗          |  |  |
| 25<br>金     | たけのこごはん<br>さわらのごまだれ焼き                       | 鶏 油揚げ               |                    | 竹の子                 | 米 砂糖                   | なたね油                | エネルギー 548 kcal | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 29.1 g<br>脂質 17.8 g<br>食塩相当量 2.1 g |  |
|             | おひたし<br>かきたま汁                               | 鶏                   |                    |                     | 砂糖                     | ごま                  |                |  |  |
|             | デコポン  | かつお節                | ほうれんそう 人参          | もやし                 |                        |                     |                |  |  |
| 28<br>月     | わかめごはん<br>さばの豆板醤焼き                          | 鶏                   | わかめごはんの素           |                     | 米                      |                     | エネルギー 556 kcal | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂質 20.9 g<br>食塩相当量 2.4 g |  |
|             | 中華スープ                                       | 豆腐                  |                    | こねぎ                 | 生姜 にんにく                | 砂糖                  |                |  |  |
|             | 中華和え  | 竹輪 油揚げ              |                    |                     | 長ねぎ えのき茸<br>まいだけ 竹の子   |                     | ごま油            |  |  |
| 29<br>火     | 牛乳  |                     | 人参                 | もやし きゅうり            | 砂糖                     | ごま油 なたね油 ごま         |                |  |  |
|             | わちみつ  |                     |                    |                     |                        |                     |                |  |  |
|             | 昭和の日  |                     |                    |                     |                        |                     |                |  |  |
| 30<br>水     | カレーうどん<br>ちくわの磯辺揚げ                          | 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 | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 20.6 g<br>食塩相当量 2.2 g |  |
|             | ひよこ豆のサラダ                                    | 竹輪                  | 青のり                |                     | 小麦粉 澄粉                 | なたね油                |                |  |  |
|             | 美生柑   | ツナ ひよこ豆             | トマト                | キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ    | 砂糖                     | なたね油                |                |  |  |
|             | 牛乳  |                     |                    | 美生柑                 |                        |                     |                |  |  |

◎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。

まいにちたまごはん

## 毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

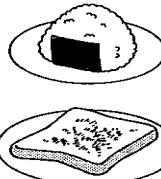
エネルギーになる  
体温が上がる  
脳の動きが活発になる  
排便しやすくなる



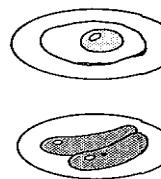
朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

### 無理なく! ステップアップ 朝ごはん

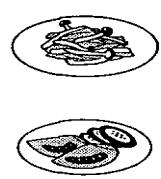
ステップ1 まずは主食を食べよう



ステップ2 次に主菜を追加



ステップ3 次に副菜を追加



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、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(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

は、ぶたをしようしています。

### 春野菜を食べよう ～春野菜の選び方～

栄養価の月平均値

エネルギー 578 kcal

たんぱく質 25.1 g

脂質 19.1 g

食塩相当量 2.1 g

#### ●グリーンピース

生のものは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。



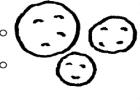
#### ●たけのこ

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。



#### ●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