



令和3年度

4月

よていこんだて表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I初*ー たんばく質 脂質 食塩相当量	行事等
9	金	わかめ桜ごはん	○	わかめ	こめ米		613 kcal	2～6年生 給食開始
		サワラの菜の花焼き		サワラ、クリーム	マヨネーズ	なばな菜花	23.5 g	
		納豆あえ		なっとう納豆		こまつな小松菜、はくさい白菜、	19.7 g	
		すまし汁		かまぼこ、わかめ、かつお節		えのき、みつば、	2.1 g	
12	月	セルフオムライス	○	とり肉、たまご	こめ米、オリーブオイル	たま玉ねぎ、ピーマン	645 kcal	
		野菜スープ		ぶたにく豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、玉ねぎ、きゃべつ、ほうれんそう	21.9 g	
		マセドアンフルーツ			はちみつ、こんにゃくゼリー	みかん、パイナップル、白桃、バナナ	13.9 g	
							2.1 g	
13	火	麻婆丼 (ごはん)	○		こめ米		628 kcal	
		麻婆丼 (具)		ぶたにく、だいず、とうふ豚肉、大豆、豆腐、みそ	さとう、でんぶん、あぶら砂糖、澱粉、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、にら、ねぎ	23.4 g	
		中華あえ		ハム	ごま、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゃべつ、こまつな小松菜	18.0 g	
		いちごゼリー		アガー	さとう、にゅういんりょう砂糖、乳飲料	いちご	2.0 g	
14	水	コッペパン、ジャム	○		コッペパン、ブルーベリージャム		670 kcal	1年生 給食開始 懇談会
		きゃべつとコーンのシチュー		ぶたにく、ベーコン、とうにゅう、きゅうにゅう豚肉、ベーコン、豆乳、牛乳、チーズ	じゃがいも、こむぎこ、あぶら小麦粉、油、マーガリン	玉ねぎ、きゃべつ、セロリ、ホールコーン、パセリ	22.1 g	
		フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、たま玉ねぎ	19.3 g	
		ゼリー			ゼリー		2.1 g	
15	木	ごはん、エコふりかけ	○	かつお節、しらす	こめ、さとう米、砂糖、ごま		718 kcal	
		サケの西京焼き		サケ、みそ	さとう砂糖		35.1 g	
		いそあえ		のり	あぶら、さとう油、砂糖	えのき、こまつな小松菜、きゃべつ、にんじん	14.6 g	
		豚汁		ぶたにく、とうふ、あぶら豚肉、豆腐、油あげ、みそ、かつお節	あぶら油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ねぎ、だいこん大根、ごぼう	2.0 g	
		手作り桜もち		あずき	さとう、どうみょうじこ砂糖、道明寺粉	さくら、は桜の葉		
16	金	ハムピラフ	○	ハム	こめ米、オリーブオイル	たま玉ねぎ、ホールコーン、さやいんげん	626 kcal	
		焼き肉サラダ		ぶたにく、かんてん豚肉、寒天	あぶら、さとう油、砂糖、オリーブオイル	にんにく、しょうが、きゃべつ、きゅうり、にんじん	22.9 g	
		ABCスープ		とり肉	マカロニ、オリーブオイル、じゃがいも	セロに、にんじん、たま玉ねぎ、はくさい白菜	14.9 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.1 g	
19	月	五目ごはん	○	あぶら油あげ、ほたて	こめ米	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、ごぼう	607 kcal	
		いかの木の芽焼き		いか、みそ		しょうが、木の芽、ほうれんそう	25.4 g	
		じゃがいもの染め煮		とり肉	じゃがいも、さとう	しょうが、たま玉ねぎ、きぬさや	12.0 g	
		わかたけ汁		とうふ豆腐、わかめ、さば節		たけのこ、ねぎ	2.1 g	
20	火	ごはん、ふりかけ	○	ひじき、しらす	こめ、さとう米、砂糖		624 kcal	
		アジの香味揚げ		アジ、あおのり	あぶら油	しょうが、にんにく	27.6 g	
		ナムル		ハム	ごま、さとう、あぶら、あぶら砂糖、油、ごま油、	こまつな小松菜、きゃべつ、にんじん、もやし	18.3 g	
		チンゲンサイのスープ		とり肉、豆腐、うすらたまご	ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、えのき、ちんげんさい	2.0 g	
21	水	ごはん	○		こめ米		707 kcal	
		ポークカレー		ぶたにく豚肉、チーズ	あぶら、こむぎこ油、小麦粉、バター、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、たま玉ねぎ、にんじん、	20.8 g	
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、ホールコーン、たま玉ねぎ	21.3 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.0 g	
22	木	たけのこごはん	○	さば節、とり肉、油あげ	こめ、あぶら、さとう米、油、砂糖	たけのこ、にんじん、きぬさや	617 kcal	
		鯖のごまみそ焼き		さわら鯖、みそ	さとう砂糖、ごま		28.2 g	
		からしあえ		かつお節	さとう砂糖	こまつな小松菜、きゃべつ、にんじん、ホールコーン	16.1 g	
		すまし汁		なると、豆腐、わかめ、さば節		にんじん、えのき、ねぎ	2.0 g	
23	金	コッペパン	○		パン		616 kcal	授業参観
		とりのから揚げ		とり肉	でんぶん、あぶら澱粉、油	しょうが	23.3 g	
		ひじきのマリネ		ひじき、ハム	さとう砂糖、オリーブオイル	にんじん、きゅうり	19.5 g	
		ミネストローネ		ぶたにく豚肉	マカロニ、砂糖、オリーブオイル	にんにく、たま玉ねぎ、セロリ、にんじん、かぶ、トマト	2.2 g	
26	月	ごはん	○		こめ米		606 kcal	
		サバのカレー焼き		さば鯖	あぶら油	たま玉ねぎ	25.2 g	
		くきわかめのきんぴら		ぶたにく豚肉、さつまあげ、くきわかめ	あぶら油、こんにゃく、ごま、さとう砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、たけのこ	18.6 g	
		のっぺい汁		あぶら油あげ、わかめ、さば節	あぶら油、さといも、でんぶん澱粉	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな小松菜、ごぼう	2.0 g	

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I初給 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
27	火	ごはん	○		こめ 米		636 kcal	
		とり肉のバーベキューソース		とり肉	さとう、あぶら 砂糖、油	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご	25.9 g	
		さっぱりツナあえ		ツナ	こま、さとう、あぶら、あぶら ごま、砂糖、油、ごま油、	こまつな 小松菜、きゃべつ、にんじん、きゅうり	19.0 g	
		さつま汁		ぶたにく、あぶら、とうふ、さば節、みそ 豚肉、油あげ、豆腐、さば節、みそ	あぶら 油、さつまいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん	2.0 g	
28	水	スパゲッティボロネーゼ	○	ぶたにく 豚肉	スパゲティ、オリーブオイル、さとう 砂糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、トマト	627 kcal	おはなし 給食
		ポトフ		ぶたにく 豚肉、フランクフルト	オリーブオイル、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、かぶ、ブロッコリー	22.8 g	
		ドーナッツ		おから、たまご、ぎゅうにゅう 牛乳	こむぎこ、さとう、あぶら 小麦粉、砂糖、油		19.3 g	
							2.0 g	
30	金	きなこ揚げパン	○	きなこ	コッペパン、あぶら、さとう 油、砂糖		640 kcal	
		ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも、オリーブオイル	たまねぎ、パセリ、にんにく	21.8 g	
		豆腐だんごスープ		ぶたにく、とうふ 豚肉、豆腐	でんぷん 澱粉	しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、白菜、きくらげ、小松菜	21.3 g	
		キウイ				キウイ	2.0 g	

☆栄養価基準値 【中学年】：I初給 - 650kcal、たんぱく質27.0 g、脂質19.6 g、塩分2 g 未満
今月の平均給与量【中学年】：I初給 - 639kcal、たんぱく質24.7 g、脂質17.7 g、塩分2.1 g
☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



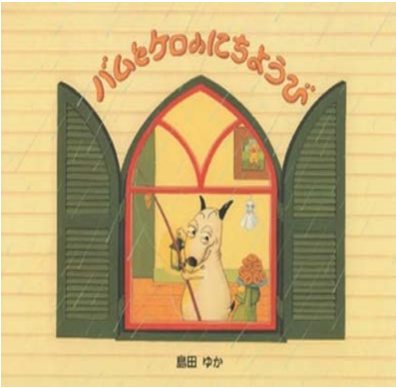
こんげつ きゅうしょく もくひょう

今月の給食目標



きゅうしょく

『給食のきまりをおぼえよう』



おはなし給食

今月のおはなし給食は、『バムとケロのにちようび』です。

主人公は犬のバムとカエルのケロ。天気が悪くて外で遊ぶことができない日曜日、2匹はどんなことをして過ごすのでしょうか？

給食のきまりをおぼえて、給食の時間を楽しくすごしましょう！

きゅうしょく まえ

給食の前には、

せっけん て

石けんできれいに手を

あら

洗いましょう！



きゅうしょくとうばん

給食当番は、

はくい ぼうし

白衣、帽子、マスクを

ただ き

正しく着ましょう！



「いただきます」

「ごちそうさま」の

あいさつをしましょう！



きゅうしょくとうばん み

給食当番の身じたくチェック



- ☐ ぼうし かみ け て
- 帽子から髪の毛が出ないようにする
- ☐ せいけつ はくい き
- 清潔な白衣を着る
- ☐ マスクをきちんとつける
- ☐ て せっ
- 手は石けんできちんとあらう
- ☐ つめ みじか き
- つめを短く切る



まも たの

マナーを守って、楽しく

た

のこさず食べましょう！



さいごまで、しっかり

かたづけましょう！



しんきゅう にゅうがく

進級・入学 おめでとうございます

あたらしきょうしつ しんがっき

新しい友だち、教室での新学期のスタートです。元気で明るく楽しい学校生活をおくるためには、『健康』であることが大切です。たくさん遊び、そして、好ききらいなく給食を食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

