

4月 給食だより

ご進級、ご入学、おめでとうございます。新入生の皆さんは新しい学校生活の始まりに、在校生の皆さんは学年が1つ上がり、心機一転、やる気に満ちていることとおもいます。今年度も給食室から、皆さんが、毎日元気に過ごしていけるようなおいしい給食を届けていきます。4月30日（水）には、旬の新鮮なだけのこを使った「だけのこご飯」を提供します。お楽しみに♪

学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。



曾谷小学校 栄養教諭の水上です。給食の献立を立てています。食べたいメニューがあったらぜひ教えてください！皆さんとは、給食の時間や家庭科の授業、委員会活動などで一緒に活動します。給食をつくっているのは日本給食株式会社さんの7名の調理員さんです。全校約380人分の給食を心をこめてつくっています。安心して安全なことはもちろん、みなさんが、おいしく、かつ、楽しく食べられる給食をつくっていきたいと思います。よろしくお願いいたします。



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、千葉県産のお米を使用しておりますが、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、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月につきましては、会津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、よろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】保健体育課 給食第一グループ 電話：047-383-9342

給食で心掛けてほしいこと

給食前に石けんでよく手を洗い、きれいなハンカチで手をふきましょう！
汚れたままの手で食べ物を食べると食中毒や感染症のリスクが上がってしまいます。

※流しが混んでいる時は、給食当番を優先してあげましょう。



給食当番の人は白衣、帽子、マスクをきちんと身につけましょう！

※週末に白衣、帽子、袋を持って帰ります。しっかりと洗濯をして、週明けに忘れずに持ってきてきましょう。

※マスクは忘れないよう、日頃から、ランドセルに1つ入れておきましょう。



苦手な食べ物や、初めての料理がでてでも1口は味わってみましょう！
今、皆さんは色々な食べ物や味と出会い、親しむ大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ！

※食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物を食べてはいけません。詳細は裏面です。



後片付けもきちんとしましょう！
帰ってくるまでが遠足だとしたら、「片付けるまでが給食」です！調理員さんが気持ちよく後片付けができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



家庭数

4月 給食予定献立表

東国分茨風学園
市川市立普谷小学校

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 きゅうにゅう	あか ち 血や骨、肉を つくるもの	き なつ ちから 熱や力に なるもの	みどり からだちょうし 体の調子を 整えるもの	
9	水	むぎごはん ミルメーク ぶたすきどんのく ずましじる スイートポテト ぎゅうにゅう	ぶた とうふ かまぼこ とり さばぶし こんぶ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ミルメークいちご あぶら しらたき さとう	ながねぎ えのきだけ にんじん こぼろ はくさい しいたけ はくさい だいこん にんじん こまつな	エネルギー 692 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g 2～6年生 給食開始
10	木	パンネのミートソース マセドアンサラダ カステラ ぎゅうにゅう	だいず ぶた ハム たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	パンネ オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら さとう マーガリン さとう はちみつ こむぎこ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト きゅうり にんじん コーン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
11	金	しらすわかめごはん ちくさやき なまあげのにくみそに きよみオレンジ ぎゅうにゅう	わかめ ちりめんじゃこ ツナ チーズ たまご ぶた だいず みそ なまあげ さばぶし	こめ おおむぎ こま あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ さやいんげん きよみオレンジ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g
14	月	むぎごはん ボークカレー グリーンサラダ いちごゼリー ぎゅうにゅう	ぶた チーズ ヨーグルト いんげんまめ ハム とうにゅうホイップ ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら さとう ストロベリーゼリーのもと	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ いちご	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g 1年生 給食開始
15	火	コーンピラフ ほうれんそうのチーズオムレツ ミネストローネ ぎゅうにゅう	ハム たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら バター じゃがいも オリーブオイル マカロニ さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース たまねぎ ほうれんそう にんにく おおむぎ にんじん トマト マカロニ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g
16	水	きなこあげパン ボークビーンズ ソナサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	きなこ だいず ぶた ベーコン クリーム チーズ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう さとう こま あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな きゅうり レモン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.4 g
17	木	むぎごはん ピピンパどんのく やさしいチップ トック ぎゅうにゅう	ぶた だいず とうふ とうふ とり たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こま あぶら こま さとう さつまいも あぶら トック こま こま あぶら	しょうが にんにく はくさい キャベツ ほうれんそう かぼちゃ れんこん にんじん にんじん もやし ながねぎ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g
18	金	ごはん チキンハンバーグたまねぎソース くきわかめのサラダ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	とうふ おから とり くきわかめ ツナ あぶらあげ みそ さばぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう パン こま あぶら さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが だいこん こねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g 19日 食育の日
21	月	むぎごはん はるキャベツのホイコーローどんのく ワンタンスープ 手作りあんぱんどうふ ぎゅうにゅう	ぶた みそ ぶた ぎゅうにゅう アガー ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶ ウェーブわんだん こま あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン はくさい にんじん ながねぎ にら みかんかん	エネルギー 619 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 g
22	火	キムたくごはん じゃんぼあげきょうざ ちゅうかスープ ばんかん ぎゅうにゅう	ぶた ぶた ぶた ぎゅうにゅう	こめ むぎ こま あぶら さとう こま こま あぶら でんぶ きょうざのかわ あぶら じゃがいも こま あぶら	はくさい たくあん にんじん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にら はくさい にんじん ながねぎ にら かわちばんかん	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.4 g

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 きゅうにゅう	あか ち 血や骨、肉を つくるもの	き なつ ちから 熱や力に なるもの	みどり からだちょうし 体の調子を 整えるもの	
23	水	セサミトースト はるのシチュー イタリアンサラダ ぎゅうにゅう	ぶた ツナ ぎゅうにゅう	しょうがパン こま さとう マーガリン あぶら じゃがいも こめこ マーガリン オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ アスパラガス パセリ キャベツ きゅうり トマト たまねぎ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 1.8 g
24	木	ごはん すぶた ちゅうかふうコーンスープ パインゼリー ぎゅうにゅう	ぶた とり たまご アガー ぎゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら じゃがいも さとう でんぶ さとう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ビーマン だけのこ コーン にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう パイン	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
25	金	ごはん てづくりエコふりかけ 鯖の文化干し さんしょくおひたし だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	さばぶし さば かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さとう こま さとう こま じゃがいも	はくさい こまつな にんじん だいこん にんじん ながねぎ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g
28	月	むぎごはん しぜんマーボーどうふどんのく ナムル きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぶた とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶ こま あぶら こま あぶら さとう こま	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ ながねぎ だけのこ もやし にんじん ほうれんそう きよみオレンジ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
30	水	だけのごはん いなだのおろしソースがけ かきたまじる ぎゅうにゅう	とり あぶらあげ いなだ とうふ たまご さばぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶ あぶら さとう でんぶ	だけのこ にんじん しょうが だいこん こねぎ こまつな もやし しいたけ ながねぎ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

触れるだけでも
牛乳のアレルギーがあるAちゃん

大丈夫？
大丈夫だよ

気をつけてあげようね

こまね

給食での食物アレルギー対応について
～みんなが安全に楽しく食べるために～

アレルギーのある人は、
出来ないことがあります！
触れたり、吸い込んだりするだけで
症状が出てしまうことがあります。
給食台の掃除や、牛乳パックのゴミ捨てなど、
給食当番向上で役割を交代して、協力
しあって取り組むようにしましょう。

食物アレルギー対応食が
出る日があります！
食物アレルギー対応食はお家の人と学校が相談して
決めています。きちんと本人に届くようみんなで気を
付けましょう。

食物アレルギーの話
食べない と 食べられない
違いを知ろう

食物アレルギーは好き嫌いとは違いま
す。「食べない」のではなく、「食べられない」
のです。原因となる食べ物を食べたり、
触ったりすると体にさまざまな症状が出ま
す。皮膚がかゆくなったり、じんましんが
出たりするほか、命にかかわる危険な状態
になることもあります。食物アレルギーが
ない人もそのことを知っておいてください。