

きゅうしょく 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だと思います。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、旬の新鮮なたけのこを使った「たけのこご飯」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ね！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。安心で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りたいと思います。よろしくお願ひいたします。

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、よろしくお願ひします。

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

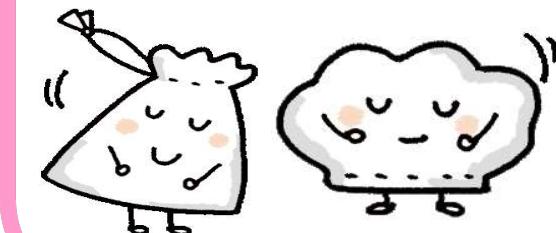
きゅうしょく こころが 給食で心掛けてほしいこと

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、週明けに忘れずを持ってきましょう。※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、初めての料理が出ても1口は味わってみましょう！今、皆さんに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。



あとかたづ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。



4月 給食予定献立表

きゅうしょくよていこんだてひょう

ひがしくらそくせん
東国分寺風学園
いちかわりつ せや しょうがっこ
市川市立曾谷小学校

日	曜日	こんだて	赤	黄	緑	
		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 赤 血や骨、肉を つくるもの	き 黄 なるもの	みどり 緑 からだちょうし 体の調子を 整えるもの	
9 水	むぎこはん	こめ おおむぎ				エネルギー 692 kcal
	ミルマーク	ミルマークいちご				たんぱく質 27.8 g
	ふたすきどんぐ	ふたとうふ	あぶら しらたき さとう	ながわぎ えのきだけ にんじん こぼう ほくさい		脂質 22.1 g
	すまじる	かまぼこ どり さばふしこんぶ		しいたけ はくさい だいこん にんじん こまつな		食塩相当量 2.1 g
	スイートポテト	なまクリーム	さつまいも さとう バター			2~6年生 きゅうしょくかし 給食開始
10 木	ベンズのミートソース	たいす ふた	ベンズ オリーブオイル さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト	エネルギー 624 kcal	
	マセドアンサラダ	ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん コーン	たんぱく質 23.5 g	
	カステラ	たまご とうにゅう	マーガリン さとう はちみつ こまきこ		脂質 20.8 g	
	きゅうにゅう		きゅうにゅう		食塩相当量 2.1 g	
11 金	しらすわかめこはん	わかめ ちりめんじゅこ	こめ おおむぎ ごま			エネルギー 606 kcal
	ちぐさやき	ツナ チーズ たまご	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	たんぱく質 27.8 g	
	なまあけのにくみぞに	ふた たいす みそ なまあげ さばふし	あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ さかいかいげん	脂質 22.3 g	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	食塩相当量 2.3 g	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
14 月	むぎこはん	こめ おおむぎ				エネルギー 602 kcal
	ポークカレー	ふた チーズ ヨーグルト いんげんまめ	あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	たんぱく質 20.0 g	
	グリーンサラダ	ハム	あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	脂質 17.6 g	
	いちごゼリー	とうにゅう ホイップ	ストロベリーゼリーのもと	いちご	食塩相当量 2.2 g	
	きゅうにゅう				わんせい きゅうしょくかし 1年生 給食開始	
15 火	コーンピラフ	ハム	こめ おおむぎ あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	エネルギー 585 kcal	
	ほうれんそうのチーズオムレツ	たまご チーズ	バター じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう	たんぱく質 24.2 g	
	ミニストローネ	ベーコン	オリーブオイル マカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ベーコン キャベツ マトマベース	脂質 21.3 g	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g	
16 水	きなこあげパン	きなこ	コッペパン あぶら さとう			エネルギー 632 kcal
	パークビーンズ	たいす ふた ベーコン クリームチーズ	あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	たんぱく質 28.6 g	
	ツナサラダ	ツナ	さとう ごま あぶら	キャベツ こまつな きゅうり レモン	脂質 26.1 g	
	ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.4 g	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
17 木	むぎこはん	こめ おおむぎ				エネルギー 628 kcal
	ビビンバどんぐ	ふた たいす	ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく はくさい キャベツ ほうれんそう	たんぱく質 24.9 g	
	やさいチップ		さつまいも あぶら	かぼちゃ れんこん にんじん	脂質 22.3 g	
	トック	とり たまご	トック ごま ごまあぶら	にんじん もやしながねぎ	食塩相当量 2.4 g	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
18 金	ごはん	こめ				エネルギー 566 kcal
	チキンハンバーグたまねぎソース	とうふ おから とり	さとう ハンこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが だいこん こねぎ	たんぱく質 24.8 g	
	ききわかめのサラダ	ききわかめ ソーナ	さとう あぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	脂質 16.8 g	
	じゃがいものみぞしる	あぶら あけ みそ さばふし	じゃがいも	だいこん にんじん ながねぎ	食塩相当量 2.4 g	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			しゃべり ひ 食育の日 (19日)	
21 月	むぎこはん	こめ おおむぎ				エネルギー 619 kcal
	はるキャベツのホイコーローどんぐ	ふた みそ	あぶら さとう でんじん	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	たんぱく質 29.5 g	
	ワンタンスープ	ふた	ウェーブわんたん ごまあぶら	はくさい にんじん ながねぎ にら	脂質 18.3 g	
	手作りあんにんどうふ	きゅうにゅう イチゴ	さとう	みかんかん	食塩相当量 2.4 g	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
22 火	キムたこごはん	ふた	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	はくさい たこ あん にんじん ながねぎ	エネルギー 632 kcal	
	じゃんばあげぎょうざ	ふた	こまあぶら あん きょうざのかわ あぶら	こまあぶら あん きょうざのかわ あぶら	たんぱく質 23.8 g	
	ちゅうかスープ	ふた	じゃがいも ごまあぶら	はくさい にんじん ながねぎ にら	脂質 27.9 g	
	はんかん			かわちはんかん	食塩相当量 2.4 g	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				

日	曜日	こんだて	赤	黄	緑	
23 水	むぎこはん	セサミトースト				エネルギー 601 kcal
	はるのシチュー	はるのシチュー				たんぱく質 23.5 g
	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ				脂質 29.4 g
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				食塩相当量 1.8 g
24 木	ごはん	ごはん				エネルギー 642 kcal
	ひんぱん	ひんぱん				たんぱく質 22.7 g
	ちゅうかふうコーンスープ	ちゅうかふうコーンスープ				脂質 16.6 g
	ハインゼリー	ハインゼリー				食塩相当量 2.2 g
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
25 金	ごはん	ごはん				エネルギー 551 kcal
	てづくりエコふりかけ	てづくりエコふりかけ				たんぱく質 24.4 g
	鮭の文化干し	さばし				脂質 21.4 g
	さんしょくおひたし	さは				食塩相当量 2.2 g
	たいこんのみぞしる	あぶらあげ みそ				
28 月	むぎこはん	むぎこはん				エネルギー 556 kcal
	しせんマーポーとうふどんのぐ	ふた とうふ				たんぱく質 23.8 g
	ナムル	あぶら さとう でんぶん こまあぶら				脂質 18.7 g
	きよみオレンジ	こまあぶら さとう ごま				食塩相当量 2.2 g
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
30 水	たけのこごはん	とり あぶらあげ				エネルギー 597 kcal
	いなた おろしソースかけ	いなた				たんぱく質 30.2 g
	かきたまじる	とうふ たまご さばし				脂質 23.2 g
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				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。



きゅうしょく しょくもつ たいあう 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~

栄養価の5月平均値
エネルギー 609 kcal
たんぱく質 25.3 g
脂質 21.7 g
食塩相当量 2.3 g

アレルギーのある人は、
でき
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。厨房
台の掃除や、牛乳パックのゴミ捨てなど、
給食当番職員で役割を交代して、協力
して取り組むようにしましょう。



しょくもつ 食物アレルギー対応食が で 出る日があります！

しょくもつ 食物アレルギー対応食はおはな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。