

令和5年度 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川市立鶴指小学校

日曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるものになる食品	熱や力のもとなる食品	体の調子を整えるものになる食品	栄養価
	しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳				
2月6日生給食開始	12水	みぞらめん	豚肉 なたと さば節 煮干し 味噌	なたね油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ コーン しなちく 小松菜	エネルギー 641 kcal
		とりにくのコロコロサラダ	鶏もも	穀粉 なたね油 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ	たんぱく質 28.8 g
		進級おいおいクレープ		クレープ		脂質 24.6 g
		牛乳	牛乳			食塩相当量 3.0 g
13木	13木	マーボードーフどん(ごはん)	豚肉 大豆たんぱく 味噌 豆腐	米	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ にはら	エネルギー 582 kcal
		マーボードーフどん(ぐ)	ささみ	なたね油 砂糖 穀粉 小麦油	きゅうり 人参 もやし キャベツ	たんぱく質 25.5 g
		パンパンジー	豆乳	ごま 砂糖	パイン 寒天 シロップ みかん	脂質 17.4 g
		どうにゅうあんにとろふ	牛乳	砂糖		食塩相当量 2.0 g
14金	14金	ごはん		米		エネルギー 595 kcal
		スタミナなっとう	納豆 青のり 鶏ひき肉 味噌	なたね油 砂糖	ほうれん草 にんにく 生姜 人参 長ねぎ	たんぱく質 31.2 g
		さほのみそに	鯖 味噌	砂糖	生姜 長ねぎ	脂質 20.5 g
		はなぶのすましじる	わかめ 豆腐 さば節 昆布	麩	えのき茸 小松菜	食塩相当量 2.6 g
17月	17月	ごはん		米		エネルギー 595 kcal
		スタミナなっとう	納豆 青のり 鶏ひき肉 味噌	なたね油 砂糖	ほうれん草 にんにく 生姜 人参 長ねぎ	たんぱく質 31.2 g
		さほのみそに	鯖 味噌	砂糖	生姜 長ねぎ	脂質 20.5 g
		はなぶのすましじる	わかめ 豆腐 さば節 昆布	麩	えのき茸 小松菜	食塩相当量 2.6 g
18火	18火	ハムチースト	ハム チーズ	食パン	赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 パセリ アスパラガス	エネルギー 595 kcal
		とりにくとはるやさいのポトフ	ベーコン 鶏もも	なたね油 ジャガイモ	玉ねぎ 長ねぎ いんげん	たんぱく質 29.5 g
		ココアプリン	牛乳	ココアプリンの素		脂質 25.9 g
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.9 g
19水	19水	ぶたどん(ごはん)	豚肉 かつお節	米	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト	エネルギー 589 kcal
		ぶたどん(ぐ)	まぐろ 莖苳布	なたね油 しらたき 砂糖 穀粉	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	たんぱく質 22.7 g
		ツナサラダ	ホイップクリーム	なたね油 砂糖 小麦油	キャベツ きゅうり レモン にんにく	脂質 20.0 g
		フルーツタルト	牛乳	フルーツタルトの素	国産さくらんぼ缶 黄桃缶	食塩相当量 1.5 g
おはなし給食	19水	「ひみつのカレーライス」のカレーライス(ごはん)	豚肉 豆乳チーズ	米	にんにく パセリ	エネルギー 599 kcal
		「ひみつのカレーライス」のカレーライス(ルク)	ベーコン チーズ	なたね油 ジャガイモ カレールー エッグゲアマヨネーズ 砂糖 食パン	人参 玉ねぎ トマト	たんぱく質 19.8 g
		はるキャベツのシーザーサラダ	牛乳	クールゼリーの素	キャベツ きゅうり レモン にんにく	脂質 17.2 g
		オレンジゼリー	牛乳		オレンジジュース みかん缶	食塩相当量 1.7 g
20木	20木	3しょくそぼろどん(ちゃめし)	鶏ひき肉 大豆 卵	米	生姜 ほうれん草	エネルギー 547 kcal
		3しょくそぼろどん(ぐ)	のり	なたね油 砂糖	もやし ほうれん草 人参 えのき茸	たんぱく質 20.1 g
		いそあえ	白玉 砂糖		いちご もも缶 パインバナナシロップ	脂質 13.9 g
		フルーツしらたま	牛乳			食塩相当量 1.4 g

日曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるものになる食品	熱や力のもとなる食品	体の調子を整えるものになる食品	栄養価
	しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳				
21金	21金	チャーハン	焼き豚	米	人参 長ねぎ ピーマン	エネルギー 575 kcal
		ツナとチーズのつつみあげ	チーズ まぐろ	なたね油 砂糖 小麦油	玉ねぎ	たんぱく質 19.6 g
		パンサンデー	焼き豚	春雨 砂糖 小麦油 なたね油	人参 きゅうり	脂質 18.5 g
		ひとくちぶどうゼリー	牛乳	ひとくちゼリー		食塩相当量 2.4 g
24月	24月	さけわかめごはん	わかめごはんの素 鮭	米		エネルギー 585 kcal
		ごまきゅうり	豚ばら かつお節	ごま 小麦油	きゅうり	たんぱく質 21.2 g
		にくじゃが	ヨーグルト 生クリーム	なたね油 ジャガイモ しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ しいたけ えだまめ	脂質 18.9 g
		フルーツヨーグルト	牛乳	はちみつ	みかん パイン もも缶 バナナ	食塩相当量 1.5 g
25火	25火	きなこあげパン	きな粉	コッパン なたね油 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン	エネルギー 523 kcal
		やきにくサラダ	豚もも	なたね油 砂糖 小麦油	人参 玉ねぎ しいたけ えだまめ	たんぱく質 20.5 g
		てつくいワンタンヌーフ	豚肉 なたと	しゅうまいの皮 穀粉 小麦油	長ねぎ 生姜 もやし 人参 小松菜	脂質 22.9 g
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g
26水	26水	ごましおごはん		米 小麦		エネルギー 572 kcal
		いかにかりんとあげ	いか	穀粉 なたね油 砂糖 小麦油	生姜	たんぱく質 27.9 g
		だいこんのかいそうサラダ	海藻ミックス かつお節	オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり 大根	脂質 19.9 g
		とんじる	豚もも 豆腐 かつお節 油揚げ 味噌	さといも こんにゃく	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.7 g
27木	27木	フルコギどん(ごはん)	豚肉 豚ばら	米	人参 玉ねぎ ピーマン もやし にんにく 生姜 りんご 長ねぎ	エネルギー 626 kcal
		フルコギどん(ぐ)	鶏もも なたと	なたね油 砂糖 小麦油	人参 小松菜	たんぱく質 26.3 g
		はるさめヌーフ	鶏もも なたと	春雨 小麦油	人参 小松菜	脂質 24.0 g
		くだもの(みしょうかん)	牛乳	みしょうかん		食塩相当量 2.4 g
28金	28金	じゃこガーリックピラフ	ベーコン ちりめんじゃこ	米 オリーブオイル	にんにく パセリ	エネルギー 592 kcal
		マーマレードチキン	鶏もも	マーマレード	にんにく	たんぱく質 25.6 g
		ABCヌーフ	ウインナー	マカロニ	小松菜 白菜 玉ねぎ 人参	脂質 18.4 g
		キラキラゼリー	牛乳	砂糖 カットゼリー	ナタデココ	食塩相当量 2.3 g

〇食品成分表改訂のお知らせ
 市川市では、令和5年4月分の給食から、日本食品標準成分表2020版(八訂)を用いて栄養価を算出いたします。食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。今まで、計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようになりました。エネルギーの値がこれまでより新しい物差しで測ると少し低くなってはいますが、古い物差しでは同じ値です。ですから、食べる量を増やさなければならぬということではありません。給食提供量は今まで通りの量を提供しておりますのでご安心ください。【問い合わせ先】保健体育課 給食グループ 電話：047-383-9342

栄養価の月平均値 (3.4年生)	基準値
エネルギー 586 kcal	650 kcal
たんぱく質 24.5 g	27.0 g
脂質 20.2 g	19.6 g
食塩相当量 2.2 g	2.0 g

令和5年度 4月給食だより

市川市立鶴指小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、2～6年生は4月11日（火）から、1年生は4月17日（月）から給食が始まります。どうぞよろしくお願いいたします。

給食は、成長期の子供たちに必要な栄養を、バランスよくとれるように工夫しています。また、地域の産物（市川市のなしや海苔）や旬の食材を活用したり、行事食を取り入れたりすることで、季節を感じてもらえるように心がけています。ご家庭でも、給食の献立やお子さまが食べた時の感想などを話題にいただき、学校と家庭の両方で食育を行っていただければと思います。



1、鶴指小の給食

- ・鶴指小は学校内に給食室があり、鶴指小と大洲幼稚園の給食を作っています。
- ・栄養価だけでなく、食育の観点からも充実した内容になるように献立を工夫しています。
- ・栄養教諭1名と調理委託会社(株)丸鈴の調理員12名で、550人分を作っています。
- ・給食時間は12:15～13:00の45分間です。
- ・給食費は1食297円です。令和5年度より、給食費が無償になりました。
- ・毎日の給食を学校のHPにアップしています。ぜひご覧ください。

2、鶴指小の給食室の様子

市川市内の業者さんを中心に、国産の新鮮な食材を納品してもらいます。	納品された野菜は、汚れをしっかりと落とすために、シンクで3回洗います。	食材を食べやすい大きさに切っています。	手作りのデザートやシューマイなど、調理員さんがひとつひとつ手作りしています。
一度に150人分のケーキが焼ける大きなオーブン。魚を焼くときは、下段に湯を張ってパサつかないように工夫しています。	直径約1mの大きな回転釜で煮る・茹でる・揚げるなどの調理をします。へらの大きさは110センチ！	食べ残しの量も測定し、次回の献立に反映させています。鶴指小は毎日3%程度と市内でもとても低い残菜率です。	食器の1枚1枚を手洗いし、洗浄機で汚れを洗い流します。洗った後は、熱風消毒します。
			★ラッキーキャロット★ にんじんが出る日は、全校で1枚だけ星形のにんじん入り！！卒業までに何回当たるかな？

主食(ごはん)

週4回、鶴指小の給食室で炊いています。千葉県産のコシヒカリなどを提供しています。

主食(パン・麺)

月に2回程度登場します。パンには、カルシウムが多い脱脂粉乳や千葉県産の米粉が配合されています。パンや袋めんは、低学年・中学年・高学年で大きさをかえています。

デザート

旬の新鮮なくだものや、手作りのケーキやパイを作っています。

牛乳

原料は千葉県産の生乳100%を使用しています。成長期に特に必要なたんぱく質やカルシウムなどを補います。

主菜・副菜

いろいろな食材や調理法を組み合わせ、栄養バランスだけでなく、食べておいしくたのしい給食になるようにしています。

素材の味やうま味を大切に味つけをこころがけ、汁物や煮物は、鯉節・さば節・煮干し・昆布などでしっかりとだしをとり作っています。



3、おねがい

- 毎日ハンカチを持ってきましょう。給食当番以外も手洗いと消毒してから給食を食べます。コロナウイルスやインフルエンザ、かぜ、ノロウイルスなどの蔓延を防ぐ効果が期待できます。ご協力よろしくお願いいたします。
- 給食当番は必ずマスクをして配膳します。当番の週は、マスクをご用意ください。
- 当番の人は週末に白衣を持ち帰り、洗濯をお願いします。次の当番の人が気持ちよく使えるようにしましょう。

給食当番の人準備はOK?

