



日	曜日	こんだて					行事	日	曜日	こんだて					行事
		しゅしょく おかず(主菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価				しゅしょく おかず(主菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	
10	水	コッペパン いちごジャム マカロニグラタン ハムコーンサラダ インド煮 牛乳		コッペパン		エネルギー 724 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.9 g		19	金	ごはん サバの寒露煮 納豆あえ 豚汁 牛乳	さば こんぶ なっとう かつおぶし ぶた とうふ かつおぶし こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう なたねあぶら さいとうも こんにやく	しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし なたねあぶら さいとうも えのきたけ ほうれんそう	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g	
11	木	ごはん イワシの蒲焼風 ごま和え 白玉汁 ヨーグルト 牛乳	いわし	こめ たんぷん なたねあぶら ごま さとう	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ほうきさい ごぼう しいたけ みつば	エネルギー 692 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g		22	月	麦ごはん メンチカツ おかか和え わかめスープ 牛乳	ぶた かつおぶし わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら せんぶん ごま さとう パンこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.0 g	
12	金	ゆかりご飯 韓国焼肉 ちりめんサラダ すまし汁 牛乳	ぶた	こめ ごまあぶら さとう さとう なたねあぶら	ゆかり ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g		23	火	キムチごはん ナムル ワントンスープ デコボン 牛乳	ぶた ぶた ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま わんたんのかわ てんぷん	しょうが にんじん はくさいキムチ だいこんやし にんじん ほうれんそう にんにく ぜんまい ながねぎ しょうが にんじん はくさい しいたけ たら	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.8 g	
15	月	赤飯 鶏の唐揚げ 酢の物 お祝い汁 ヨーグルト 牛乳	ささげ とり わかめ なると とうふ かつおぶし こんぶ ヨーグルト	こめ もちごめ ごま てんぷん なたねあぶら さとう	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g	1年生 給食開始	24	水	ごはん タラの葱ソースがけ ごぼうサラダ 筑前煮 牛乳	たら とり こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ てんぷん なたねあぶら さとう さとう エッグゲテマヨネーズ なたねあぶら さいとうも なたねあぶら さいとうも こんにやく さとう	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん きゅうり もやし にんじん たけのこ れんこん しいたけ さやいんげん	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g	定例研
16	火	麦ごはん カレー イタリアンサラダ バナナ 牛乳	ぶた チーズ ヨーグルト サラミ チーズ	こめ さむぎ パター なたねあぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご にんじん きゅうり キャベツ トマト コーン バナナ	エネルギー 711 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g		25	木	スパゲティ・ミートソース 鶏手羽元のママレード煮 パリパリひじきサラダ りんご 牛乳	ぶた だいず なまクリーム チーズ とり ひじき ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ なたねあぶら さとう さとう じゃがいも なたねあぶら さとう にんじん コーン りんご	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト トマト トビコロ トマトペースト ママレード にんにく しょうが あかピーマン きゅうり にんじん コーン りんご	エネルギー 777 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.8 g	
17	水	ごはん 中華丼 ラーメンサラダ フルーツポンチ 牛乳	ぶた ハム ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう てんぷん ごまあぶら ちゅうかめん ごまあぶら さ とう ごま しらたま さとう	にんにく しょうが にんじん にんじん ながねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり にんじん もやし みかんかん ももかん りんご パイカン	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g	こころの6年 給食なし劇場	26	金	たけのこごはん 赤魚の塩焼き 春キャベツ浅漬け 味噌汁 牛乳	かつおぶし とり あぶらあげ あかうお わかめ とうふ かつおぶし こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう さとう さとう じゃがいも	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	エネルギー 498 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.1 g	
18	木	揚げパン(ココア) 焼肉サラダ 洋風煮込み せとか 牛乳	ぶた ベーコン なまあげ ぎゅうにゅう	コッペパン さとう なたねあぶら なたねあぶら オリーブオイル さとう なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり トマト にんじん たまねぎ だいこん せとか	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.0 g		30	火	ごはん ビビンバ 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	たまご ぶた だいず みそ わかめ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	にんにく しょうが ぜんまい ほうれんそう にんじん だいずもやし にんじん たまねぎ きくらげ ほうれんそう	エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g	

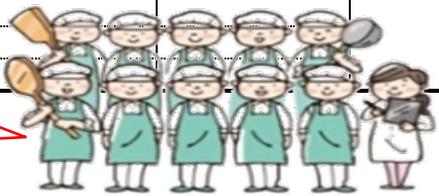
栄養価の4月平均値(百合台小3年生)

エネルギー	628 Kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	20.3g
食塩相当量	2.5g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
(4月の給食回数: 1年11回、2~5年14回、6年13回)



栄養士は4月より変わってと申します。調理員は変わらず富士フードサービス(株)のみなさんです。力を合わせて、安全でおいしい給食作りに取り組みますので、よろしくお願いします。



食育だより



令和6年
4月号

市川市立百合台小学校

元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

大切な給食当番の仕事

子どもたちが自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

給食当番になったら…

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。



汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしよう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ぶざけたりしてはだめだよ。



当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけよう。



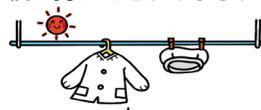
マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。



盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持ってきましょう。



家庭とつながる学校給食

学校給食は学校だけで行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いいたします。

今日の給食について話そう



献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。



献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

ご家庭での食卓では…

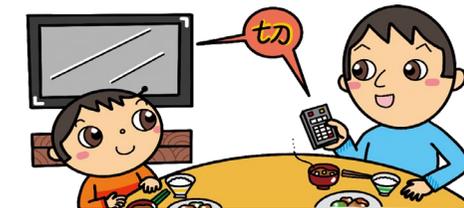


食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



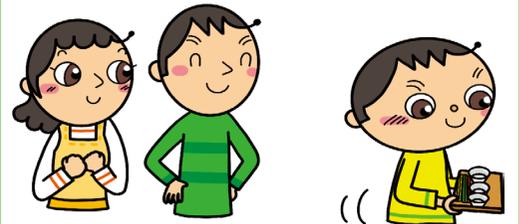
子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身につけた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

【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は、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。そして市川市では、東日本大震災後より福島県の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、市川の梨が最盛期となり、食材の交流ができる9月について、福島県産のお米を学校給食で使用します。