

4月 よていこんだてひょう

☆牛乳(あかの食品)は毎日一本(200cc)がつかます。

令和6年 4月 千葉市立稲毛第二小学校

実施日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ	
		きいろの食品	あかの食品	みどりの食品				
		おもにエネルギーの もとになる食品	おもに血や肉、骨など 体を作る働きがある食品	おもにからだの調子を ととのえる働きのある食品				
10	水	むぎごはん	こめ むぎ			669 23.6 19.7 2.3	新しい学年になり。初めての給食です。お友達と、協力して、楽しい給食時間にしましょう。ペッパービーンズは3種類の豆をカリカリに揚げています。よく噛んで食べましょう。よく噛むと、歯が丈夫になりますよ。	
		ハヤシライス	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが			ハヤシルウ デミグラーンス 塩 ごしよ 赤ワイン コンソメ しょうゆ
		キャベツのしおナムル	はるさめ ごま あぶら さんおんとう	わかめ	キャベツ だいずもやし にんじん にんにく			酢 酒 しょうゆ 中華だし 塩 ごしよ
		ペッパービーンズ	でんぶん こめこ あぶら	だいず ひよこまめ しろいんげんまめ				塩 ごしよ
		きよみオレンジ			きよみオレンジ			
11	木	コッペパン	コッペパン			618 26.3 23.8 2.6	コッペパンに、キャベツソーテーとウインナーをはさんで、ケチャップをかけてホットドックにします。給食の前には、手の先だけではなく、全体に石けんをつけて、きれいに洗い、衛生に注意してホットドックをいただきます。	
		セルフホットドック	ウインナー					ケチャップ
		ウインナー						塩 ごしよ
		キャハツリテ	バター		キャベツ			チキンブイヨン コンソメ 塩 ごしよ
		ようふうかきたまじる	じゃがいも でんぶん あぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん コーン パセリ			
バナナ			バナナ					
12	金	ごはん	こめ			674 22.8 21.6 2.1	麻婆豆腐は中国の「四川省」という地域の郷土料理です。四川料理といえば、唐辛子やしょうなどの香辛料を使った辛い料理が有名です。豆腐は、大豆からできています。大豆には、筋肉のもとになるたんぱく質や、貧血を予防してくれる鉄分が豊富です。	
		マーボー豆腐	さんおんとう でんぶん ごま あぶら	とうふ ぶたにく	たけのこ にら にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく			豆板醤 赤みそ 中華だし しょうゆ
		あげぎょうぎ	こむぎこ ごまあぶら でんぶん あぶら	ぶたにく だいず	ながねぎ にら しょうが にんにく			しょうゆ 塩 ごしよ
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん もやし			しょうゆ 酢
		きよみオレンジ			きよみオレンジ			
15	月	☆ 1年生給食開始				622 23.9 15.0 1.9	1年生の給食が始まります！初めての給食は人気メニューのカレーライスです。たくさん食べて、元気に学校生活を送りましょう。給食のカレーは、大きなお釜でたくさん野菜を煮込んで作るのでもおいしくできます。	
		むぎごはん	こめ むぎ					
		ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく セロリ			カレールー チャツネ ウスターソース ケチャップ 赤ワイン ガラム
		きくらげあえ	ごま ごまあぶら さとう		キャベツ ほうれんそう にんじん だいずもやし きくらげ			しょうゆ 和風だし
		ヨーグルト		ヨーグルト				
16	火	こくとうパン	こくとうパン			630 24.5 19.1 2.1	春が旬のキャベツやアスパラガスがたっぷり入ったスパゲッティです。アスパラガスは、南ヨーロッパ原産で江戸時代後期に観賞用として日本に伝わった野菜です。	
		はるさやいのペペロンチーノ	スパゲッティ オリーブオイル	とりにく アンチョビ	たまねぎ キャベツ アスパラガス パプリカ しめじ にんにく			塩 ごしよ 唐辛子
		ひじきのマリネ	さとう ごまあぶら	ひじき	えだまめ コーン			しょうゆ 酢
		きよみオレンジ			きよみオレンジ			
17	水	むぎごはん	こめ むぎ			617 24.1 17.3 1.7	じゃがいもは、フランスでは「大地のりんご」といわれるほどビタミンCが豊富です。ビタミンCは肌をきれいにしたり、病気などのストレスへの抵抗力を強めたりしてくれる働きがあります。	
		ツナふりかけ	ごま さんおんとう	ツナ	しょうが			みりん 酒 しょうゆ
		じゃがいものそばろに	じゃがいも あぶら しらたき さとう でんぶん	とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ			しょうゆ だし 酒
		ごまあえ	ごま さとう		キャベツ ごまつな もやし にんじん			しょうゆ
		セミノール			セミノール			
18	木	テーブルロール	テーブルロール			632 24.6 23.1 2.1	シチューにはビーフシチューなどの茶色ソースとホワイトシチューの白いソースがあります。ホワイトシチューは日本が発祥です。給食では、バターと小麦粉を20分以上よく炒めてホワイトルウを作っています。	
		マカロニシチュー	マカロニ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	とりにく きゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ	えだまめ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム			チキンブイヨン 塩 ごしよ
		ブロッコリーのバジルあえ	きびさとう		ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン バジル にんにく			しょうゆ 米酢
		りんご			りんご			

しんねんと 新年度スタート!

給食が今年度もスタートします。何ごとともはじめて肝心です。給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

入学、進級おめでとうございます。
新しい学年、何をするにも健康が一番。
よく体を動かし、好ききらいをせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜ふかしをせずに十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきます。

給食を食べる前には手をせっけん
でしっかりと洗ってください。

食事のあいさつは、しっかり
してください。

「いただきます」
「ごちそうさま」

食べ終わったら食器をきちんと
重ね、はしは向きをそろえて返し
てください。
残ってしまったものなどは
きまりを守って集めて戻し
てください。

給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょう。髪の毛が出
ないようにぼうしをしっかりと
かぶり、マスクもきちんとつ
けてください。

できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なもので
もひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
いろな料理や食べ物のおい
しさをたくさん知ってもら
いたいです。

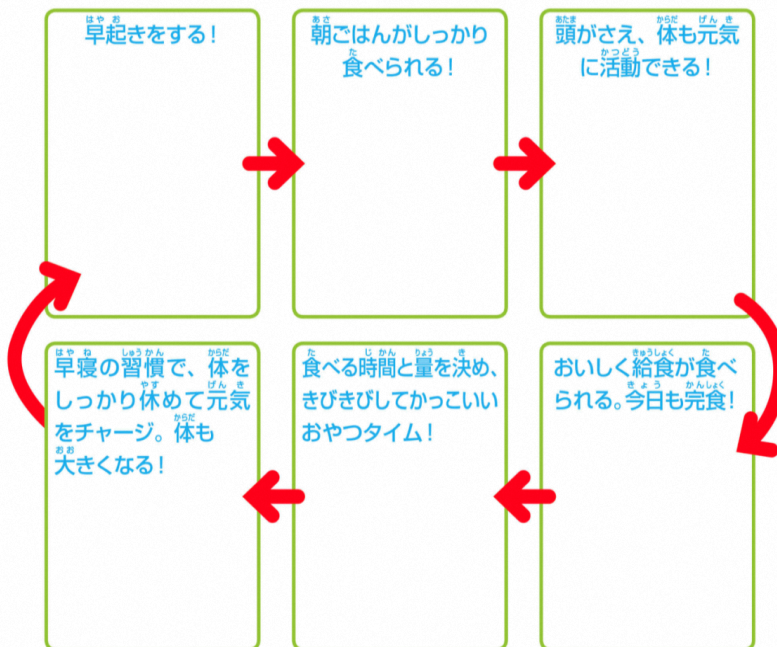
☆牛乳(あかの食品)は毎日一本(200cc)がつかます。

令和6年 4月 千葉市立稲毛第二小学校

実施日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		きいろの食品	あかの食品	みどりの食品			
		おもにエネルギーの もとになる食品	おもに血や肉、骨など 体を作る働きがある食品	おもにからだの調子を ととのえる働きのある食品			
19 金	ごはん	こめ					
	あじフライ	パン粉 小麦粉 あぶら	あじ		塩 中濃ソース ウスターソース	636	あじは、背の青い魚で、体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。あじは魚の中でもおいしいので、「味がよい」ことからあじと言われるようになったそうです。よく味わって食べましょう。
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さんおんとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ きやいんげん しいたけ	だし汁 しょうゆ	25.4	
	いそかあえ		のり	ほくさい ほうれんそう にんじん	しょうゆ 和風だし みりん	16.6	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ		2.1	
わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩 昆布			
22 月	とりのからあげ	きとう ごまあぶら ごまあぶら でんぶん こめこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 塩 しょうゆ 酒	652	大根は、90%が水分でできています。その大根を細く切って乾燥させて作る切干大根は、大根のうま味や栄養がぎゅっと詰まっています。とりにくは、豊富なビタミンCや食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。
	きりぼしだいこんのちゅうかふうおひたし	ごま きとう ごまあぶら	わかめ	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ 酢 豆板醤 中華だし	26.7	
	みそけんちんじる	じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	赤みそ 白みそ だし汁	19.9	
	にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう			2.7	
	しよくパン	しよくパン					
23 火	ブルーベリージャム	きとう		ブルーベリー		619	ポークビーンズは、豚肉と大豆とトマトと一緒に煮込んだアメリカの家庭料理です。英語の「ポーク」は豚肉、「ビーンズ」は豆のことです。大豆は、「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富です。
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいち ぶたにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく	赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩	27.2	
	ごぼうあえ	ごま きとう あぶら	ひじき	ごぼう にんじん もやし キャベツ	しょうゆ	20.9	
	セミノール			セミノール		2.3	
	むぎごはん	こめ むぎ					
24 水	のりのつくだに	さんおんとう	のり		しょうゆ みりん 酒	648	チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から広まった郷土料理です。とりにく、ごぼう、きつまいもを揚げて、甘辛いたれで味付けします。ごぼうはおなかの掃除してくれる食物繊維が多く含まれています。よく噛んで食べましょう。
	チキンチキンごぼう	きつまいも でんぶん あぶら きとう ごま	とりにく	ごぼう しょうが	酒 しょうゆ みりん	26.8	
	とうにゅうみそじる		とうふ あぶらあげ とうにゅう	ごまつな にんじん ほくさい だいこん しめじ ながねぎ	赤みそ だし粉 だし汁	18.2	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ		2.1	
	テーブルロール	テーブルロール					
25 木	さけのごまフライ	パンこ こむぎこ あぶら ごま	さけ		中濃ソース ウスターソース	698	さけは古くから日本人に親しまれてきた魚です。さけの塩焼きをはじめ、フライやマリネ、ステーキなどどんな調味料にも合うくせのない魚です。給食室で一つ一つ丁寧にパン粉を付けて鮭のごまフライを作ります。
	リヨネーズポテト	じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン えだまめ にんにく	塩 しょうゆ	30.7	
	ブロッコリーナムル	きとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー	しょうゆ 酢 豆板醤	28.3	
	パインアップル			パインアップル		2.2	
	むぎごはん	こめ むぎ					
26 金	さばのかんろに	きとう	さば	しょうが ながねぎ マーマレード(みかん、オレンジ)	白みそ 酒 みりん しょうゆ	656	さばは、日本各地で漁獲されますが、千葉県の房州でも獲れます。血液をサラサラにするEPAや頭の働きをよくするDHAという脂肪が多く含まれています。さばの臭みをとるために、マーマレードと一緒に煮ています。
	とんじる	じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ながねぎ しょうが	赤みそ 白みそ だし汁	27.8	
	にらおひたし			にんじん キャベツ にら	しょうゆ 和風だし	23.9	
	セミノール			セミノール		2.3	
29 月		楽 昭和の日 楽					
30 火	やきにくどん	こめ むぎ				614	焼き肉丼には、栄養のバランスを考えて野菜もたっぷり入っています。ご飯のせて、一緒に食べましょう。
	やきにく	あぶら さんおんとう ごま でんぶん	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ にら	焼き肉のたれ 塩 しょうゆ しょうゆ みりん	24.5	
	きつまじる	きつまいも こんにゃく あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ごまつな ながねぎ	赤みそ 白みそ だし汁	13.1	
	フルーツポンチ	きとう		みかん パインアップル おうとう バナナ ぶどう(ゼリー)	白ワイン	1.7	

☆ 給食材料の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

月の平均値	本校の基準値
642	653
25.6	21.2~32.6
20.0	14.5~21.8
2.2	1.8



1日を元気に過ごすためのひみつ、それは「早寝・早起き・朝ごはん」です。朝のよい習慣は、生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。

朝ごはんにおすすめなのは、くだものです。脳のエネルギー源となる糖質が豊富に含まれています。ぜひ、取り入れてみてください。