



# 4月 よていこんだてひょう



◎ 今月の給食目標 : 協力して給食の準備や片付けをしよう。

◎ 今年度の給食目標 : 感謝の気持ちをもって食べよう。

☆ ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

☆ 1年生は15日（水）から開始になります。

令和8年度

千葉市立弁天小学校

| 日にち<br>ようび | こんだてめい          | きいろのなかま<br>主にからだの<br>熱や力になるもの | あかのなかま<br>主にからだの血や<br>肉や骨になるもの | みどりのなかま<br>主にからだの調子を<br>ととのえるもの     | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | こんだて<br>ひとくちメモ   |
|------------|-----------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| 13 月       | ごはん             | こめ                            |                                |                                     | 654<br>25.5<br>20.3<br>2.3                        | 今日から、今年度の給食が始まります。学年が上がると、給食の量も少し増えます。自分の体のためにもしっかりと食べましょう。                |
|            | 人参そばろ           | さとう、あぶら、ごま                    | とりにく                           | にんじん、しょうが、えだまめ                      |   |  |
|            | 厚揚げとキャベツの五目煮    | こんにやく、さとう<br>かたくりこ、あぶら        | あつあげ、ぶたにく                      | にんじん、キャベツ、たまねぎ<br>にんにく、しょうが、グリーンピース |   |  |
|            | ブロッコリーのピリ辛ごま和え  | じゃがいも、さとう、ごま                  |                                | ブロッコリー、にんじん、とうもろこし                  |   |  |
|            | バナナ             |                               |                                | バナナ                                 |   |  |
| 14 火       | ごはん             | こめ                            |                                |                                     | 636<br>26.5<br>18.3<br>2.4                        | 今日は、主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事で「和食」といいます。日本独自の食事形態で、多くの食材を摂取できます。                  |
|            | 白身魚のねぎごまソースがけ   | かたくりこ、ごまあぶら<br>あぶら、さとう、ごま     | メルルーサ                          | しょうが、ねぎ、にんにく                        |   |  |
|            | 豚汁              | こんにやく                         | ぶたにく、とうふ                       | にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ<br>だいこん            |   |  |
|            | 春雨和え            | はるさめ、ごまあぶら<br>さとう             |                                | キャベツ、きゅうり、とうもろこし                    |   |  |
|            | パイナップル          |                               |                                | パイナップル                              |   |  |
| 15 水       | 麦ごはん            | こめ、むぎ                         |                                |                                     | 648<br>21.5<br>19.1<br>2.7                        | 今日から1年生の給食が始まります。初めての給食は人気のあるカレーライスです。楽しみにしてくださいね。                         |
|            | ポークカレー          | じゃがいも、こむぎこ<br>あぶら             | ぶたにく<br>いんげんまめ                 | にんじん、たまねぎ、にんにく<br>しょうが、トマト          |   |  |
|            | キャベツとマカロニのソテー   | オリーブオイル<br>マカロニ               | ウインナー                          | たまねぎ、キャベツ、パプリカ<br>にんにく              |   |  |
|            | バナナ             |                               |                                | バナナ                                 |   |  |
| 16 木       | テーブルロール         | こむぎこ、こめこ、さとう<br>マーガリン         | スキムミルク                         |                                     | 624<br>20.5<br>20.4<br>2.5                        | みそ煮込みうどんには、色とりどりの野菜がたくさん入っています。いろいろな種類の栄養を摂取することができます。                     |
|            | みそ煮込みうどん        | うどん                           | あぶらあげ                          | にんじん、かぼちゃ、だいこん<br>はくさい、ねぎ、しいたけ、ごぼう  |   |  |
|            | 青のりフライドポテト      | じゃがいも、あぶら                     | あおのり                           |                                     |   |  |
|            | 清泉オレンジ          |                               |                                | きよみオレンジ                             |   |  |
| 17 金       | ホットドック          | こむぎこ、こめこ、さとう<br>マーガリン         | スキムミルク<br>ウインナー、チーズ            |                                     | 697<br>30.8<br>29.7<br>2.8                        | ホットドックは、給食室でパンにウインナーとチーズを挟んでオープンで焼きます。                                     |
|            | コーンチャウダー        | じゃがいも、こめこ<br>マーガリン            | とりにく、とうにゅう<br>いんげんまめ           | にんじん、たまねぎ、パセリ<br>とうもろこし             |   |  |
|            | ひじきと枝豆のマリネ      | さとう                           | ひじき                            | えだまめ                                |   |  |
|            | グレープフルーツ        |                               |                                | グレープフルーツ                            |   |  |
| 20 月       | ひじきごはん          | こめ、げんまい、さとう<br>あぶら            | とりにく、あぶらあげ<br>ひじき              | にんじん、えだまめ                           | 656<br>29.2<br>30.6<br>2.5                        | ひじきご飯は給食室の大きな釜で炊き上げます。約300食以上のご飯をかき混ぜながら炊くのは大変ですが、おいしくなあれと思いをこめて作ります。      |
|            | 鯖のごまマヨ焼き        | ごま、マヨネーズ                      | さば                             |                                     |   |  |
|            | なめこ汁            |                               | とうふ、あぶらあげ<br>わかめ               | にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ                    |   |  |
|            | 美生柑             |                               |                                | みしょうかん                              |   |  |
| 21 火       | 黒糖パン            | こむぎこ、こめこ、さとう<br>マーガリン         | スキムミルク                         |                                     | 687<br>28.9<br>29.9<br>3.0                        | 大豆は煮ることが多いですが、給食では油で揚げているいろいろな味付けで提供することが多いです。                             |
|            | ハンバーグトマトソース     | あぶら、かたくりこ<br>さとう、こむぎこ         | とりにく、ぶたにく                      | たまねぎ、しめじ、トマト                        |   |  |
|            | ポテトソテー          | あぶら、じゃがいも                     | ベーコン                           | にんじん、ピーマン、たまねぎ<br>とうもろこし            |   |  |
|            | 大豆のシャリシャリ揚げ     | あぶら、かたくりこ                     | だいた                            |                                     |   |  |
| 22 水       | のりごはん           | こめ、むぎ                         | のり                             |                                     | 637<br>24.6<br>15.6<br>2.4                        | ご飯の中でも一番人気があるのが、今日ののりご飯です。お米はみなさんの体の中でエネルギーのもとになって働きます。                    |
|            | 大根と豚肉のやわらか煮     | さといも、こんにやく<br>さとう、あぶら         | ぶたにく                           | にんじん、だいこん、グリーンピース                   |   |  |
|            | ごま和え            | さとう、ごま                        | あぶらあげ                          | とうもろこし、にんじん、もやし<br>キャベツ             |   |  |
|            | いちごヨーグルト        |                               | ヨーグルト                          | いちご                                 |   |  |
| 23 木       | テーブルロール         | こむぎこ、こめこ、さとう<br>マーガリン         | スキムミルク                         |                                     | 607<br>25.7<br>20.8<br>2.3                        | ポークビーンズは、豚肉と大豆が入ったトマト味の煮込み料理です。1年生のみなさんは、初めて食べる人も多いかもしれませんね。まずは一口食べてみましょう。 |
|            | ポークビーンズ         | じゃがいも、さとう<br>マカロニ             | だいた、ぶたにく                       | にんじん、トマト、にんにく<br>たまねぎ、グリーンピース       |   |  |
|            | ウインナーと野菜のカレーソテー | あぶら                           | ウインナー                          | にんじん、たまねぎ、ピーマン<br>キャベツ              |   |  |
|            | パイナップル          |                               |                                | パイナップル                              |   |  |

| 日にち<br>ようび | こんだてめい        | きいろのなかま                  | あかのなかま                         | みどりのなかま               | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質 (g)<br>塩分 (g) | こんだて<br>ひとくちメモ  |
|------------|---------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|---|---|
|            |               | 主にかからだの<br>熱や力になるもの      | 主にかからだの血や<br>肉や骨になるもの          | 主にかからだの調子を<br>ととのえるもの |   |   |
| 24 金       | ごはん           | こめ                       |                                |                       | 659<br>28.3<br>22.6<br>1.8                          | 煮物や魚は白いご飯によく合うおかずです。ご飯とおかずを交互に食べて、口の中でしっかりと味わいましょう。                   |
|            | 大豆と豚肉のしぐれ煮    | さとう、あぶら                  | だいた、ぶたにく                       | しょうが                  |   |   |
|            | ウインナーエッグ      |                          | ウインナー、たまご                      |                       |   |   |
|            | さつま汁          | さつまいも、こんにやく              | あぶらあげ                          | にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ      |   |   |
|            | バナナ           |                          |                                | バナナ                   |   |   |
| 27 月       | ごはん           | こめ                       |                                |                       | 635<br>25.6<br>22.5<br>2.6                          | 小松菜という野菜を知っていますか。見た目がほうれん草とよく似ていますが、アクが少なく、鉄やカルシウムが豊富なので、給食ではよく使用します。 |
|            | 親子丼(具)        | さとう、かたくりこ、あぶら            | とりにく、たまご                       | にんじん、たまねぎ             |   |   |
|            | 小松菜と豆腐のみそ汁    |                          | とうふ、あぶらあげ<br>わかめ               | にんじん、こまつな、えのきたけ       |   |   |
|            | わかめとキャベツの香味和え | ごま、あぶら                   | わかめ、のり                         | にんじん、キャベツ             |   |   |
|            | 清見オレンジ        |                          |                                | きよみオレンジ               |   |   |
| 28 火       | たけのこごはん       | こめ、げんまい                  | あぶらあげ                          | にんじん、たけのこ             | 614<br>21.6<br>23.3<br>2.7                          | たけのこは今は旬の食材です。菌ごたえや、旬の味が感じられるように、薄味に仕上げます。よくかんで、味わって食べましょう。           |
|            | ししゃものごま天ぷら    | こむぎこ、こめこ<br>かたくりこ、ごま、あぶら | ししゃも                           |                       |   |   |
|            | 洋風肉じゃが        | さとう、じゃがいも、あぶら            | ウインナー                          | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン   |   |   |
|            | ミニりんごゼリー      | さとう                      |                                | りんごかじゅう               |   |   |
| 30 木       | セサミトースト       | こむぎこ、こめこ、さとう<br>マーガリン、ごま | スキムミルク                         |                       | 593<br>20.3<br>25.8<br>2.4                          | セサミとは、ごまのことで、マーガリンとごまをまぜたものを食パンにぬって、給食室のオープンで焼きます。みみまでしっかりと食べましょう。    |
|            | 白菜のクリーム煮      | じゃがいも、こむぎこ<br>マーガリン、あぶら  | とりにく、なまクリーム<br>とうにゅう<br>いんげんまめ | にんじん、たまねぎ、はくさい        |   |   |
|            | 切干大根の中華風和え    | さとう、ごまあぶら<br>あぶら、ごま      |                                | にんじん、きりぼしだいこん、きゅうり    |   |   |
|            | バナナ           |                          |                                | バナナ                   |   |   |

☆ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

☆ マヨネーズは卵不使用のものを使用します。

## たの ぎょうしよく よいマナーで楽しい給食!

**1**

「いただきます」  
「ごちそうさま」の  
あいさつをする。

**2**

よい姿勢で食べる。  
背筋を伸ばし、  
両足を床につける。

**3**

ひじをついたり、  
よそを向いて食べない。

**4**

トイレは食べる前にすませておく。  
せっけんで手洗いのするのを忘れずに。

**5**

くしゃみやせきが  
出そうなときは、  
ハンカチや手で口をおおう。

**6**

口の中に食べ物を  
入れたままおしゃべりをしない。

**7**

かむときは、  
口をしっかりと閉じる。

**8**

おおきな声を出さず、やさしくおだやかに話す。

**9**

たの 楽しい話や  
うれしい話を  
話題にする。

### 《学校給食費のお知らせ》

千葉市では、近年の食材価格の上昇に対応し、本市のめざす安全・安心でおいしい給食を提供するため、本年度より給食費を改定いたしました。これにより、本年度の給食費は、1食当たり下学年（1～3年生）350円、上学年（4～6年生）374円となります。

なお、本市では令和8年度については、小学校（特別支援学校含む）児童の給食費は国の抜本的な負担軽減による交付金などを活用し、保護者負担は0円にします。

これからも、多様な食材や地場産物を使用した栄養バランスのよい、おいしい給食を提供し、子供たちの健全な発育やより良い食習慣の形成に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。