

4がつよていこんだてひょう

全15回（1年生は9回）

令和6年度

◎ぎゅうにゅう(あかのなかまのたべもの)毎日つきます。

千葉市立幕張東小学校

日付	こんだてめい	主にかからだの 骨や力になるもの (きのうのなまき)	主にかからだの血や 肉や骨になるもの (あかひのなまき)	主にかからだの調子や 心とるなるもの (あたまのなまき)	調味料	たんぱく質 脂質 糖質	献立・ロケテ
8月	おぎごはん チキンソフ ほきにカレー ひじきのカラフルあえ パインアップル	こめ おぎ おむご パンこ あぶら あぶら じゃがいも しょうゆけんまめ どうろふさき さとう ごま油	とりくに ぶたにく だいず はちまき むぎ	にんにく しょうが トマト ほうろふ にんじん えだまめ こまつな にんじん もやし パインアップル	しお こうしょう あらワイン コンソメ カールウー しょうゆ す	694 297.7 18.8 1.7	新年度が始まる。最初の給食は保護者から児童・家族の協力です。(4年希望)の子どもが担任する学年で、学年ごとに順番でできるというシステムをすすめています。
●にゅうがくしき●いねんせいのみなさんでにゅうがくおめでとございます たぐさんきゅうしよくをたてて げんさにすごしましょう。							
10月	のりごはん だいこんとぶたにくのやわらかい ざけのみそマヨやき ヨーグルト	ぬめ おむご ごま あぶら さとう さいせいも じゃがいもてんぷら こんにやく	めり ぶたにく さけ	だいこん にんじん グリーンピース わふうだし	みりん しょうゆ しょうゆ みりん ざけ わふうだす みそ	684 36.6 18.0 2.2	今日の献立はだいこんを使った「ごま」の味付けです。だいこんは根菜類の中でも水分が多く、煮ると甘くなります。また、消化がよく、胃腸の弱い人にもおすすめです。
11月	ぶどうパン みそにくこうどん さいとものからあげ ひとくちぶどうゼリー	にんじん さとう マーガリン うどん あぶら さとう じゃがいもてんぷら 豆腐	れんぞん ぶたにく あぶらあげ ぶたにく	レーズン にんじん だいこん はちまき ねぎ しいたけ	しお さけ だし みそ しょうゆ しお	662 29.7 19.2 2.3	味噌汁は、体にやさしく、食べやすいので、毎日食べてほしいです。また、味噌には発酵食品特有の旨味があります。
12月	ぶたのくかくにごはん しらたまじる のりしおポテト バナナ	こめ もちもち さとう あぶら しらたま じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ ぶたにく あまのり	にんにく しょうが にんじん えだまき ねぎ えだまめ にんじん にんじん はちまき ねぎ こまつな	みりん しょうゆ ざけ みそ かつおだし だし ざけ しょうゆ しお	623 29.0 17.5 2.5	豚の肩肉は、焼きやすくて、柔らかいので、子供たちにも人気です。また、豚肉には鉄分が多く含まれているので、貧血予防にも効果的です。
15月	セサミスト ABCスープ やさいとベーコンのソーテー パイナップル	にんじん さとう マーガリン マカロニ どうろふこし じゃがいも あぶら どうろふこし あぶら	だっしふんにゅう だんご ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ まつな にんじん もやし	しょうゆ しょうゆ コンソメ しお しょうゆ コンソメ	660 22.1 28.3 2.5	セサミソースは、お肉と一緒に食べることで、栄養価が高まります。また、セサミにはカルシウムが多く含まれているので、骨格形成に役立ちます。
16月	ごはん しろみずかなのカレー きょうちかうふスープ じゃがいもときこのソーテー いちごヨーグルト	こめ あぶら はちまき ごまあぶら しょうゆ オリブオイル じゃがいも さとう	ぶたにく とうふ ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ えだまき ねぎ やまい キャベツ だいこん にんじん しょうが バタール	みりん しょうゆ ざけ しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ	667 35.7 20.7 2.6	ヨーグルトは、乳製品の中でも、比較的簡単に摂取できます。また、ヨーグルトには乳酸菌が含まれており、腸内環境を整えるのに役立ちます。
17月	たけのごはん さわらのあまずあんかけ キャベツたっぷりごま とんくる さくらゼリー	こめ じゃがいもてんぷら さとう あぶら キャベツ じゃがいも さとう みずあめ	さわら ぶたにく あぶらあげ さくらぼ	にんじん たけのご きんぎょ キャベツ にんじん えだまき ねぎ こまつな	さけ しょうゆ みりん しお わふうだし しょうゆ す	656 31.0 25.8 2.7	今日は「さわらのあまずあんかけ」です。さわらは、魚の中でも、比較的簡単に調理できます。また、さわらにはビタミンDが多く含まれているので、骨格形成に役立ちます。
18月	マーボーとうふ やきぎょうざ にんじんのナムル なつまかん	あぶら さとう ごまあぶら しょうゆ じゃがいもてんぷら ごまあぶら さとう にんじん しょうゆ さとう	ぶたにく とうふ ぶたにく だいず ぶたにく	しょうが にんにく たいの たまねぎ にら たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな にんじん もやし なつまかん	さけ トマト ソース みりん しょうゆ しょうゆ ざけ しお しょうゆ	625 24.9 16.6 2.1	納豆は、大豆を発酵させた食品で、たんぱく質が豊富です。また、納豆にはビタミンKが多く含まれているので、骨格形成に役立ちます。
19月	ごはん にんじんそば ぶたにくのかりんあげ たまねぎとふのみそしる キャンディチーズ	こめ さとう ごま あぶら さとう じゃがいもてんぷら おむご あぶら なまあげ ふ	とりくに ぶたにく なまあげ ふ	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ だいこん にんじん えだまき ねぎ	さけ しょうゆ わふうだし しょうゆ ざけ みそ ざけ だし	648 32.0 22.1 2.7	かにあんかけは、揚げたかきを、かきあんにかけて、しょうゆをかけていただきます。かきあんは、かきの旨味を生かした一品です。
22月	ごはん さけのしおやき にくじゃが こんにやくとやさいのドレッシングあえ バナナ	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう こんにやく ざけ さとう ごま にんじん さとう マーガリン こくろう	さけ ぶたにく なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ さいやんけん もやし にんじん	みりん ざけ しょうゆ わふうだし しょうゆ かつおだし す	660 31.8 18.6 1.9	和食に欠かせない「調味料」の大切さを伝えます。大根を塩に漬けて乾燥させて、大根干しを作ります。
23月	こくろうパン ハンバーグのこソース やさいとベーコンのスープ アスパラソーテー なつまかん	にんじん さとう マーガリン こくろう どうろふこし あぶら パター どうろふこし あぶら こめ	だっしふんにゅう ぶたにく とりくに ベーコン とりくに こくろう ウインナー	たまねぎ しお えだまき はちまき たまねぎ こくろう アスパラガス たまねぎ にんじん なつまかん	しお カラメル しょうゆ みりん わふうだし コンソメ しお しょうゆ コンソメ しお しょうゆ	660 26.9 26.7 1.9	洋食の献立では、メインの食材を大切にします。スープはメインの食材(今回はほうろふ)を使い、野菜を加えて作ります。
24月	ごはん いわしフライ みそけんちんじる パイナップル	パンこ こむご あぶら てんぷら あぶら じゃがいも こんにやく さとう	いわし とうふ あぶらあげ ぶたにく	にんじん えだまめ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ	しお しょうゆ ソース しょうゆ みそ わふうだし	648 23.5 25.0 1.8	けんちん汁は、だしにやまいこんなどを入れて作る、体にやさしい汁物です。
25月	はちみつパン マーマレードチキン ボークビーンズ キャベツとブロッコリーのあえもの きよみそレンジ	にんじん さとう マーガリン はちみつ じゃがいも さとう マカロニ どうろふこし さとう あぶら ごま油	だんご ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく	たまねぎ しお えだまき はちまき たまねぎ こくろう アスパラガス たまねぎ にんじん きよみそレンジ	しお カラメル しょうゆ マーマレード しょうゆ あらワイン しお しょうゆ コンソメ ソース す しょうゆ	730 34.2 25.0 2.9	今日のパンは、はちみつを塗ったパンです。給食の日には、学校生活を送る中で、健康な食生活を過ごすことが大切です。
26月	ミョウク ナムル ミニみかんゼリー ごはん さばのカレーやき すきやぶうに いそかあえ ひとくちぶどうゼリー	パンこ こむご あぶら てんぷら あぶら じゃがいも こんにやく さとう こめ しらたき さとう さとう	ぶたにく とうふ わめか ぶたにく とうふ ぶたにく ぶり ぶたにく	にんじん しょうが にんじん しいたけ こんにゃく にんじん もやし こんにゃく しょうが にんじん しょうが しょうゆ しょうゆ	しお しょうゆ ざけ ケチャップ トマトソース しょうゆ さけ しょうゆ キャベツ しお しょうゆ す	681 23.1 17.1 2.1	さばは、たんぱく質が多く、低カロリーな魚です。また、さばにはEPAが多く含まれているので、血液の流れをよくしてくれます。
30月	ごはん さばのカレーやき すきやぶうに いそかあえ ひとくちぶどうゼリー	こめ しらたき さとう さとう	ぶたにく とうふ ぶたにく	しょうが にんじん しょうが しょうゆ しょうゆ	みりん しょうゆ ざけ しょうゆ ざけ みりん しょうゆ	712 34.4 28.9 2.6	いそかあえは、にんじんとキャベツなどの野菜に、しょうゆをかけて作る、手軽なおかずです。
※物質の割合により変更することがあります。							
						募集係 東小学校的の募集係	
						エネルギー(kcal)	
						たんぱく質(g)	
						脂質(g)	
						糖分(g)	
						塩分(g)	

※物質の都合により変更することがあります。

★給食をより楽しむためのお願い★

①手洗い

給食を食べる前には手をせっけんでしっかり洗いましょう。
手を綺麗にすると料理を安全に食べることができます。

②「いただきます」

食材や作り手、食事ができることへの感謝を伝えましょう。

③片付けのルール

はしの向きは揃えて入れましょう。お盆は重ねると片付けをする人がとっても助かります。

④当番の服装について

給食当番をする人は、白衣のボタンをきちんとして、帽子の中に髪の毛をしまいましょう。

⑤おいしさを知る

できるだけ好き嫌いしないで、どんな料理でもひと口ちょうせんしてみましょう。料理や食べ物のおいしさをたくさん見つけていけると良いと思います。

