



# 令和5年度 4月予定献立表



## ★今月の目標：給食のきまりを覚えよう★

4月の給食回数：13回（1年生：5回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間・ 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間・ 【体の調子を整える食品】	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12水	牛乳	★進級祝い★ ごはん	鯖の照り焼き 春キャベツのごま和え じゃが芋と玉葱のみそ汁 ピーチゼリー	米、砂糖、ごま油 ごま、じゃが芋	牛乳、油揚げ、鯖 わかめ、みそ、アガー	にんじん、干椎茸、筍 小松菜、キャベツ、玉葱 ネクタージュース、黄桃	鯖は、日本では古くから冠婚葬祭に使われてきた魚で、懐石料理につきもの魚です。	559 kcal 24.9 g 18.4 g 2.2 g
13木	牛乳	桜トースト	鶏肉と大豆のシチュー コーンサラダ	食パン、バター、砂糖 じゃが芋、薄力粉 油、ごま油	牛乳、鶏肉、大豆、豆乳 クリーム、チーズ わかめ、ハム	玉葱、にんじん マッシュルーム、枝豆 レタス、キャベツ 小松菜、きゅうり、コーン	桜の花の塩漬けと梅ジャムを混ぜ合わせ、食パンに塗って焼きます。	615 kcal 25.5 g 23.8 g 1.7 g
14金	牛乳	★世界味の旅給食・台湾★ 魯肉飯	船橋産大根のサラダ 胡椒餅（フーヨーピン） セミノール	米、麦、砂糖、片栗粉、油 ごま、強力粉、薄力粉、ごま油	牛乳、豚肉、うずら卵 わかめ、ツナ、卵	にんにく、生姜、筍、干椎茸 青梗菜、大根、にんじん 小松菜、小葱、セミノール	台湾料理は、香辛料と絡めて調理するものが多いため、全体的に香りが強いのが特徴です。	642 kcal 33.9 g 20.6 g 1.9 g
17月	牛乳	麦ごはん	生揚げと茎にんにくのオスターソース炒め 春雨サラダ さつまいもと大豆の黒蜜がらめ	米、麦、砂糖、油 ごま油、片栗粉、春雨 さつまいも、黒砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉 ハム、炒り大豆	にんじん、玉葱、茎にんにく にら、生姜、木耳、干椎茸 筍、きゅうり、小松菜	茎にんにく（にんにくの芽）の旬は春で、4月～6月頃です。	656 kcal 27.8 g 21.4 g 1.7 g
18火	牛乳	そばろごはん	メバルの塩麹焼き 磯香和え 豚汁 清見オレンジ	米、砂糖、油 こんにゃく、里芋	牛乳、鶏肉、大豆ミート たまご、メバル、焼き海苔 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	生姜、グリーンピース、小松菜 もやし、ごぼう、にんじん 大根、しめじ、葱 清見オレンジ	鶏肉（茶）・卵（黄）・グリーンピース（緑）の3色そばろごはんです。	613 kcal 31.5 g 18.0 g 2.1 g
19水	牛乳	コッペパン	春キャベツメンチカツ 新じゃがのジャーマンポテト 貝沢山トマトスープ	コッペパン、油、パン粉 薄力粉、じゃが芋 マカロニ、砂糖	牛乳、豚肉、大豆ミート 豚レバー、スキムミルク たまご、ベーコン 白いんげん豆	キャベツ、玉葱、にんじん パセリ、キャベツ、枝豆 マッシュルーム、トマト トマトジュース、小松菜	春キャベツは巻きが緩く、外側の葉っぱが緑色で鮮やかなものが新鮮な証拠です。	673 kcal 30.9 g 21.5 g 2.1 g
20木	牛乳	ごはん	ししゃものピリ辛揚げ 納豆和え 海苔入りかきたま汁 湘南ゴールド	米、すりごま、片栗粉 砂糖、油	牛乳、ししゃも、納豆 糸削り、豆腐 たまご、干海苔	「湘南ゴールド」は、神奈川県が開発した柑橘類の品種です。	609 kcal 27.4 g 19.0 g 1.7 g	
21金	牛乳	★子ども読書の日★ ソフトめん ミートソース	ごまドレッシングサラダ ぐりとぐらのかすてら	ソフトめん、油、砂糖 薄力粉、バター、ごま 蒸しパンミックス、はちみつ	牛乳、豚肉、大豆ミート ベーコン、チーズ、たまご ヨーグルト	にんにく、生姜、にんじん、玉葱 グリーンピース、トマト、ブルーベリー マッシュルーム、小松菜 きゅうり、キャベツ、レタス	毎年4月23日は「子ども読書の日」。みんな知っている「ぐりとぐら」のかすてらを作ります。	703 kcal 26.0 g 22.7 g 1.6 g
24月	牛乳	★1年生給食開始★ ポークカレーライス	ツナサラダ フルーツヨーグルト	米、油、じゃが芋 砂糖、薄力粉、バター	牛乳、豚肉、チーズ ツナ、ヨーグルト	玉葱、にんにく、生姜、にんじん りんご、ブルーベリー、マッシュルーム、枝豆 グリーンピース、キャベツ、小松菜 レタス、みかん、もも、りんご	1年生のみなさん、いよいよ給食が始まります。一緒にいろいろな食べ物にチャレンジしていきましょう。	662 kcal 25.1 g 21.4 g 1.8 g
25火	牛乳	ごはん	鯖の香り揚げ ごまみそ和え 若竹汁 南津海	米、片栗粉、油、ごま すりごま、練りごま、砂糖	牛乳、鯖、みそ わかめ、油揚げ	生姜、にんにく、きゅうり 小松菜、キャベツ、にんじん 筍、糸みつ葉、南津海	千葉県産（または静岡県産）の生たけのこを使った若竹汁です。	618 kcal 24.8 g 20.4 g 1.9 g
26水	牛乳	セサミトースト	ポークビーンズ かぶのサラダ オレンジ	食パン、バター、砂糖 はちみつ、ごま、練りごま すりごま、油、じゃが芋	牛乳、いんげん豆、ベーコン 豚肉、クリーム、チーズ、ハム	にんにく、玉葱、にんじん、トマト マッシュルーム、さやいんげん かぶ、きゅうり、レタス キャベツ、小松菜、オレンジ	【千葉県船橋支会】 白いんげん豆は、日本では北海道で栽培が盛んに行われています。	640 kcal 26.9 g 22.7 g 2.2 g
27木	牛乳	ごはん	手作り春巻き バンバンジー 豆腐と白菜のスープ	米、春巻きの皮、春雨 油、砂糖、ごま油 片栗粉、練りごま	牛乳、豚肉、鶏肉、くらげ みそ、豆腐、豚肉	きくらげ、ししとう、筍、もやし きゅうり、小松菜、白菜 にんじん、玉葱、生姜	立春の頃、新芽が出た野菜を具として作られたことから、「春巻き」と名付けられたそうです。	605 kcal 24.1 g 18.8 g 1.7 g
28金	牛乳	★船橋産海苔を使った献立★ ごはん	鯖のオレンジ煮 海苔しらす和え 八宝みそ汁 ぶどうゼリー	米、砂糖、ごま油 じゃが芋、油	牛乳、鯖、しらす干し 焼き海苔、生揚げ みそ、アガー	オレンジピューレー、小松菜 もやし、にんじん、大根 ごぼう、しめじ、ぶどう ぶどうジュース	三番瀬の坂丸さんの焼き海苔です。海苔は2月～4月頃に旬を迎えます。	628 kcal 26.3 g 19.5 g 2.0 g

\*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

\*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）

\*学校給食では、子供たちが1日に必要な栄養量の1/3を摂るようになっています。家庭で摂りにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の1/2が摂れるようになっています。

### 小学校給食摂取基準について(4年生基準)

エネルギー	月平均620kcal以上	ビタミンA	月平均200μgRAE以上
たんぱく質	エネルギー比13～20%	ビタミンB1	月平均0.4mg以上
脂質	エネルギー比20～30%	ビタミンB2	月平均0.4mg以上
カルシウム	333mg以上且つ月平均350mg以上	ビタミンC	20mg以上且つ月平均25mg以上
マグネシウム	月平均50mg以上	食物繊維	月平均4.5g以上
鉄	月平均2.9mg以上	食塩相当量	月平均2.0g以下

### 食品成分表改訂のお知らせ

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。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、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ので、ご安心ください。

★令和5年度5月より、紙での配付から学校ホームページでの掲載へ変更します。紙媒体を希望されるご家庭には、今までと同様に紙でも配付します。

4月平均	633 kcal 27.3 g 20.6 g 1.9 g
------	---------------------------------------