

令和6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：6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
11木	牛乳	★進級祝い★ ご飯	春色もち米しゅうまい 春雨サラダ 豆腐と白菜のスープ いちご	米、片栗粉、もち米、砂糖 ごま油、春雨、白ごま	牛乳、豚肉、ハム、豆腐	玉葱、干し椎茸、生姜、きゅうり 小松菜、白菜、にんじん、えのきたけ いちご	食紅を混ぜた水に漬けて ふっくらとさせたもち米を、 肉だねにまぶしてから 蒸し上げます。	607 kcal 27.2 g 16.3 g 1.7 g
12金	牛乳	★お花見★ 花見寿司	眼張の酒蒸し 豆乳だれがけ 春野菜のみそ汁 清見オレンジ	米、砂糖、白練りごま、じゃが芋	牛乳、油揚げ、焼き海苔 眼張、調整豆乳、わかめ、みそ	干し椎茸、にんじん、干瓢 菜花、小松菜、コーン、玉葱、大根 キャベツ、葱、清見オレンジ	眼張は春が旬の魚 で、「春告魚」と呼ばれ、 縁起の良い魚です。	605 kcal 25.4 g 14.5 g 2.3 g
15月	牛乳	コッペパン	春キャベツメンチカツ こまツナサラダ フルーツポンチ	コッペパン、油、パン粉 薄力粉、砂糖	牛乳、大豆ミート、豚肉 豚レバー、スキムミルク、ツナ	キャベツ、玉葱、きゅうり、キャベツ 小松菜、にんじん、レタス、みかん パイナップル、バナナ、黄桃、レモン果汁	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です。	688 kcal 28.4 g 19.7 g 1.6 g
16火	牛乳	ご飯	生揚げの中華煮 筍わかめのパンサンスー さつま芋おやき	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉 春雨、白ごま、さつま芋、バター	牛乳、生揚げ、豚肉、筍わかめ ハム、低脂肪乳	生姜、葱、干し椎茸、筍、玉葱 にんじん、キャベツ、小松菜、コーン きゅうり、もやし、南瓜	筍わかめは、その名の通り わかめの茎の部分のこと。 食物繊維が豊富です。	630 kcal 24.2 g 18.7 g 1.6 g
17水	牛乳	★日本味の旅館給食・東京都★ 深川めし	鰯の更紗揚げ 小松菜の海苔酢和え ちゃんこ鍋風味みそ汁	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、春雨	牛乳、あさり、油揚げ、鰯 ツナ、焼き海苔、鶏肉、豆腐、みそ	生姜、ごぼう、にんじん、干し椎茸 小葱、小松菜、もやし、白菜、しめじ	深川めしは貝類とねぎを使った ご飯のこと。「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類 があります。	619 kcal 30.6 g 18.2 g 1.7 g
18木	牛乳	ご飯	鰯のさんが焼き 春キャベツのごまみそ和え 沢煮焼 セミノール	米、パン粉、砂糖、白ごま、片栗粉	牛乳、鰯、鶏肉、みそ、わかめ	葱、生姜、しそ、キャベツ、小松菜 にんじん、干し椎茸、えのきたけ 筍、もやし、ごぼう、糸三つ葉 セミノール	セミノールは、サイズや形は みかんに似ていますが、 きれいで鮮やかな赤褐色の皮が 特徴の繊維です。	592 kcal 26.0 g 16.0 g 1.9 g
19金	牛乳	★二十四節気：穀雨★ 菊ご飯	鰯の香味揚げ 小松菜のおかか和え 新じゃがの旨煮 ももゼリー	米、砂糖、片栗粉、油 白ごま、じゃが芋	牛乳、油揚げ、鰯、糸削り 豚肉、アガー	にんじん、干し椎茸、筍、生姜 にんにく、小松菜、もやし、白菜 玉葱、さやえんどう、ネクタージュース クランベリージュース	穀雨とは、田畑を潤し、 穀物の成長を促す春の雨のこと です。	647 kcal 28.2 g 21.0 g 2.0 g
22月	牛乳	★1年生入学おめでとう★ チキンカレーライス	カリカリじゃこ大根サラダ いちご	米、油、じゃが芋、砂糖 薄力粉、バター、白ごま	牛乳、鶏肉、チーズ ちりめんじゃこ、わかめ、ツナ	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、グリーンピース 大根、きゅうり、コーン、小松菜、レタス、いちご	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。	602 kcal 24.3 g 18.9 g 1.8 g
23火	牛乳	★子ども読書の日★ ご飯	コロツケ【11ぴきのねことあほうどり】 磯香和え 根菜のみそ汁 しらぬい	米、じゃが芋、油、薄力粉、パン粉	牛乳、豚肉、焼き海苔 豆腐、油揚げ、みそ	玉葱、にんじん、小松菜、もやし 大根、ごぼう、しめじ、しらぬい	毎年4月23日は「子ども読書の日」。「11ぴきのねことあほうどり」に出てくるコロツケの登場です。	610 kcal 22.9 g 18.3 g 1.8 g
24水	牛乳	セサミトースト	ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ	食パン、バター、はちみつ 白練りごま、白ごま、油 じゃが芋、砂糖	牛乳、白インゲン豆、ベーコン 豚肉、チーズ、ツナ、わかめ	にんにく、玉葱、にんじん、トマト マッシュルーム、さやインゲン きゅうり、キャベツ、レタス	【千教研船橋支会】 余ったパンの耳もトーストにします。	611 kcal 27.7 g 21.6 g 2.0 g
25木	牛乳	ご飯	鯖のみそ煮 ごま和え けんちん汁 清見オレンジ	米、砂糖、白ごま、こんにやく 里芋、油	牛乳、鯖、みそ、鶏肉、豆腐	小松菜、にんじん、もやし、干し椎茸 ごぼう、大根、葱、清見オレンジ	鯖のみそ煮は、市場小の人気メニュー魚料理編NO.1です。	603 kcal 26.7 g 19.0 g 1.9 g
26金	牛乳	ご飯	レバーの変わり揚げ 千草和え 豚汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油 春雨、白ごま、こんにやく、じゃが芋	牛乳、豚レバー、豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	生姜、にんにく、キャベツ、にんじん 小松菜、コーン、ごぼう、大根 しめじ、葱	レバーは生姜とにんにくで下味をつけることで臭みを消します。	602 kcal 26.1 g 18.2 g 1.8 g
30火	牛乳	ご飯	麻婆豆腐 春キャベツの華風和え さつま芋と大豆のかりんとう	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉 白ごま、さつま芋、黒砂糖	牛乳、豆腐、豚肉 大豆ミート、みそ	にんにく、生姜、葱、干し椎茸、筍 にんじん、にら、キャベツ、小松菜	麻婆豆腐は、1年生から6年生まで食べられるよう、辛さは控えめに作っています。	636 kcal 28.2 g 19.9 g 1.8 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 たんぱく質：エネルギー比13～20% 脂質：エネルギー比20～30%
カルシウム：333mg以上且つ月平均350mg以上 マグネシウム：月平均50mg以上 鉄：月平均2.9mg以上
ビタミンA：月平均200μgRAE以上 ビタミンB1：月平均0.4mg以上 ビタミンB2：月平均0.4mg以上

献立表は、
学校ホームページにも
掲載します。



4月平均
620 kcal
26.6 g
18.5 g
2.8 g