

4月予定献立表

2024年4月

★今月の食育目標：給食のきまりをおぼえよう！

船橋市立海神南小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	1人あたりたんぱく質・脂質・食塩相当量	一言メモ
11	木	ブルコギ丼	○	韓国風ワカメサラダ さつま芋おやき(乳卵不使用)	米、さとう、油、ごま油、 でんぷん、さつま芋、 マーガリン	豚肉、わかめ、豆乳、 ちりめんじゃこ、牛乳	にんにく、しょうが、ねぎ、りんご、 にんじん、玉ねぎ、エリンギ、にら、 大豆もやし、サニーレタス、トマト、 きゅうり、こまつな	622 kcal 21.2 g 19.2 g 1.4 g	世界の味めぐり<韓国>
12	金	花見寿司	○	レバーとじゃが芋の大和和え 春野菜のみそ汁 バナナ	米、さとう、油、 でんぷん、じゃが芋	豚肉、たまご、油揚げ、 鶏肉、みそ、牛乳	菜の花、こまつな、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、キャベツ、だいこん、ねぎ、 バナナ、レモン	620 kcal 24.2 g 21.2 g 1.9 g	春の訪れを感じよう！① 花見は、春の訪れを祝う日本独自の 慣習です。旬の春野菜をたくさん 使った献立になっています。
15	月	山菜うどん(ソフト麺) 桜抹茶蒸しパン (乳卵不使用)	○	海苔酢和え	ソフト麺、さとう、 小麦粉	油揚げ、鶏肉、わかめ、 豆乳、ツナ、海苔、牛乳	わらび、にんじん、ねぎ、こまつな、 桜の花びら(塩漬)、もやし、キャベツ、 とうもろこし	640 kcal 25.0 g 14.0 g 1.8 g	春の訪れを感じよう！② 抹茶(緑色)を入れた蒸しパンは、桜の花 びら(桃色)をのせた、春らしい一品です。
16	火	ポークカレーライス (カレー：乳不使用)	○	チーズサラダ いちご	米、さとう、油、じゃが芋、 小麦粉、マーガリン	豚肉、チーズ、ハム、 豆乳、チーズ、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、りんご、グリーンピース、 こまつな、とうもろこし、レモン、いちご	627 kcal 23.1 g 22.4 g 1.6 g	1年生入学祝い献立 1年生入学おめでとう！
17	水	うぐいすきな粉 揚げパン	○	ポークビーンズ(乳不使用) 海藻サラダ	パン、さとう、油、 じゃが芋	豚肉、きな粉、ツナ、 豆乳、クリーム、わかめ、 いんげん豆、牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、 グリーンピース、きゅうり、サニーレタス、 こまつな、レモン、梅	666 kcal 27.7 g 22.4 g 2.0 g	うぐいすは、鳥の名前です。春告鳥とも 言われています。うぐいすきな粉は、 きれいな黄緑色ですが、うぐいすは 灰色がかかった緑色をしています。
18	木	生の筍を 使います！ 筍ご飯	○	鯖の香味揚げ 根菜ごま汁 清見オレンジ	米、さとう、油、ごま、 でんぷん、さつま芋	油揚げ、鯖、 みそ、牛乳	にんじん、しいたけ、たけのこ、あさつき、 しょうが、にんにく、かぶ、だいこん、 ぶなしめじ、こまつな、ねぎ、清見オレンジ	620 kcal 26.0 g 21.4 g 1.7 g	2年生生活「春はっけん」 給食の中にある、春の食材を 見つけてみましょう！
19	金	ご飯	○	生揚げのみそ炒め かみかみきな粉大豆 オレンジ	米、さとう、油、ごま油、 でんぷん	豚肉、生揚げ、みそ、 大豆、きな粉、牛乳	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ、 たけのこ、玉ねぎ、にんじん、はくさい、 こまつな、オレンジ	626 kcal 26.7 g 21.0 g 1.2 g	毎月19日は食育の白〜かみかみ献立〜 「かみかみきな粉大豆」
22	月	開化丼	○	きびなごの唐揚げ 春キャベツのマネーズ和え(卵不使用) ぶどうゼリー	米、さとう、油、でんぷん、 エッグフリーマヨネーズ	豚肉、かまぼこ、たまご きびなご、ハム、 寒天、かつお節、牛乳	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、こまつな、 しょうが、キャベツ、ぶどうジュース	626 kcal 26.0 g 19.6 g 1.7 g	開化丼とは？ 開化丼の開化とは、文明開化のことです。 それまで食べられていなかった牛肉(給食 では豚肉を使用)を、卵でとじた丼ぶりです。
23	火	ご飯	○	揚げ餃子 春雨サラダ 中華風コンスープ	米、さとう、油、ごま油、春雨、 ぎょうざの皮、でんぷん	豚肉、ハム、大豆、 鶏肉、たまご、豆腐、 しらす干し、牛乳	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、 きゅうり、こまつな、もやし、にんじん、 玉ねぎ、とうもろこし	622 kcal 24.3 g 19.9 g 1.8 g	低学年は直径12cm、高学年は 直径15cmの餃子の皮で、大きな 揚げ餃子を作ります。
24	水	パンズパン	○	春キャベツのメンチカツ(乳卵不使用) アスパラガスとワカメのサラダ フルーツヨーグルト	パン、さとう、油、 小麦粉、パン粉	豚肉、大豆、ツナ、豆乳、 わかめ、ヨーグルト、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、 こまつな、とうもろこし、きゅうり、 アスパラガス、レモン、みかん、 パイナップル、もも	627 kcal 26.6 g 23.0 g 1.8 g	柔らかく甘い春キャベツをたっぷり使い、 メンチカツを作ります。メンチカツは、 パンにはさんで食べてください。
25	木	豆乳ごまダレがおいしい！ ご飯	○	眼張の酒蒸し豆乳ごまダレかけ 小松菜とえのきの三番瀬海苔和え 船橋産大根と新じゃが芋のうま煮	米、さとう、油、ごま、 じゃが芋	豚肉、海苔、豆乳、 眼張、牛乳	にんじん、こまつな、はくさい、 えのきだけ、玉ねぎ、だいこん、しいたけ、 グリーンピース	620 kcal 26.9 g 19.8 g 1.6 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「小松菜」「大根」
26	金	ご飯	○	カリカリがなんも(卵山芋不使用) 和風サラダ おっきりこみ	米、さとう、油、でんぷん、 コーンフレーク、 ほうとう麺	豆腐、ツナ、ひじき、大豆、 竹輪、かつお節、鶏肉、 油揚げ、牛乳	にんじん、しょうが、キャベツ、こまつな、 きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	623 kcal 22.1 g 21.9 g 1.6 g	日本の味めぐり<群馬県> 「おっきりこみ」 小麦で作った幅広麺を、野菜やきのこ などとともに煮込んだ料理です。
30	火	ご飯	○	鯖のみそ煮 スタミナ和え 粕汁 清見オレンジ	米、さとう	豚肉、みそ、鯖、わかめ、 納豆、いか、かつお節、 油揚げ、牛乳	こまつな、だいこん、ぶなしめじ、 にんじん、ごぼう、はくさい、かぶ、 清見オレンジ	620 kcal 28.5 g 21.4 g 1.9 g	大人気の「鯖のみそ煮」です。 ねぎやしょうがを入れた調味料で、 脂ののった鯖を煮ます。

*連続して3日以上(休日等を除く)給食の欠食を希望する場合は、欠食届を欠食したい日の4日前(休日等を除く)までに学校にご提出ください。
食物アレルギーによる喫食停止の場合は、1日単位であっても該当日分を返金することができます。詳しくは、船橋市のホームページをご覧ください。

*献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

*献立表に記載された栄養価(1人あたりたんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生を基準としたものです。脂質については、摂取エネルギー全体の20~30%を目安としています。

*麺類や餃子の皮等には、製造の過程で微量のそば粉が混入することがあります。

全13回

- 1年生の給食は、4月16日(火)から始まります。2~6年生は、全13回です。1年生は、10回です。
- 給食当番を行った児童は、毎週金曜日に給食白衣を持ち帰りますので、次の給食当番が気持ちよく使用できるよう、洗濯とアイロンかけをお願いします。紛失しないよう、ご家庭で管理をしていただき、月曜日には必ず学校に持ってくるようお願いします。
- 給食当番のお子さんが、下痢、腹痛などで体調がすぐれない場合には、食中毒防止のため給食当番を交代するなどの対応を行っています。ご家庭での健康観察、担任への連絡をお願いします。

