

4月こんだてひょう

家庭数

令和6年4月

★こんげつのもくひょう：「きゅうしょくのきまり」をおぼえよう！★

船橋市立小室小学校

ひにち	ようび	ぎゆうにゆう	こんだてめい	からだをつくるたべもの	ねつやちからのもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩	行事	
11	木	○	菜の花風ごはん	ぎゆうにゆう とりにつく たまご あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが もやし だいこん こまつな なら ほうれんそう はくさい いちご	641Kcal 25.7g 27.5g 1.8g	2~6年 給食開始	
12	金	○	シナモントースト	ぎゆうにゆう ツナ とりにつく だいず ツナサラダ オレンジゼリー	パン じゃがいも バター さとう あぶら	たまねぎ にんじん レタス キャベツ きゅうり セロリ みかん缶 オレンジジュース	676Kcal 26.4g 25.7g 1.9g		
15	月	○	わかめごはん	ぎゆうにゆう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう ねぎ こまつな オレンジ	633Kcal 26.2g 22.1g 1.9g		
16	火	○	チキンカレーライス	ぎゆうにゆう ハム とりにつく チーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ かぶ にんじん きゅうり レタス キャベツ ほうれんそう パナナ もも缶 みかん缶	677Kcal 22.3g 26.3g 1.9g	1年生 給食開始	
17	水	○	ツナサンド	ぎゆうにゆう ベーコン ぶたにつく だいず ツナ	パン じゃがいも スパゲティー エッグケアマヨネーズ さとう あぶら	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム キャベツ レタス きゅうり レモン	674Kcal 29.9g 28.6g 1.9g		
18	木	○	ごはん	ぎゆうにゆう とうふ ぶたひきにく ハム たまご みそ	こめ さつまいも バター さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん ねぎ なら きゅうり こまつな もやし	645Kcal 23.1g 21.7g 1.9g		
19	金	○	たけのこごはん	ぎゆうにゆう さわら あぶらあげ とりにつく ハム ぶたにつく みそ	こめ さつまいも さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ ねぎ こまつな えのきたけ もやし キャベツ レモン だいこん ごぼう みしょうかん	631Kcal 27.5g 20.9g 1.9g		
22	月	○	ごはん	<船橋産の旬の食材をたべている日> 食材は、「だいこん」です。 とりとやさいのあげに ちぐさあえ 船橋産だいこんのみそしる のりのつくだに	ぎゆうにゆう ハム わかめ あぶらあげ とりにつく みそ のりのつくだに だいず	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	にんじん ピーマン にんにく こまつな コーン もやし だいこん かぼちゃ ねぎ	641Kcal 24.6g 23.8g 1.6g	船橋の旬の食材を食べる日「大根」
23	火	○	チキンライス	ぎゆうにゆう とりにつく メルルーサ ベーコン ぶたにつく	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ こまつな グリーンピース オレンジ	659Kcal 26.9g 24.9g 1.9g		
24	水	○	二色あげパン (きなこ ココア)	ぎゆうにゆう きなこ ベーコン とりにつく	パン じゃがいも ココア マカロニ さとう あぶら	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな オレンジ マッシュルーム	643Kcal 22.5g 26.6g 1.9g	船橋支会 総会	
25	木	○	ゆかりごはん	ぎゆうにゆう ししゃも ぶたにつく たまご ハム	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな グリーンピース	631Kcal 23.9g 20.3g 1.9g		
26	金	○	ソフトめん	ぎゆうにゆう ひじき ぶたにつく ハム チーズ	ソフトめん さとう あぶら バター こむぎこ	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく きゅうり パナナ もも缶 みかん缶	661Kcal 25.0g 20.0g 1.9g		
30	火	○	ソース やきそば	ぎゆうにゆう ベーコン ぶたにつく いか ぶたレバー とりにつく	ちゅうかめん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	しょうが もやし にんじん キャベツ しいたけ ピーマン レモン はくさい コーン こまつな パナナ	634Kcal 27.0g 26.2g 1.8g		

食材の都合により、献立変更する場合がございますが、ご了承ください。

お知らせ・・・1年生の給食の開始日は、4月16日（火）です。

お願い・・・ *給食用に、清潔なハンカチをご用意ください。

*給食当番が着る白衣や帽子は、当番最終日に家へ持ち帰ります。

恐れ入りますが、家庭で洗濯をし、アイロンをかけて週明けの月曜日に持たせてください。ほころびやボタンがとれそうな場合には、修繕のご協力をお願いいたします。