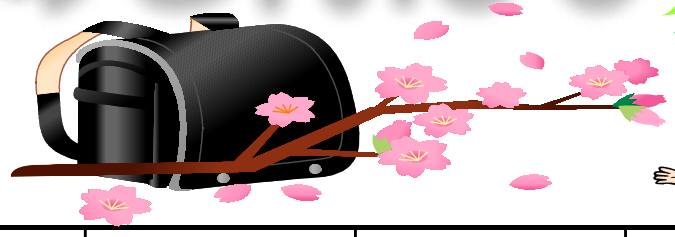
きゅうしょくのこんだて 4月



船橋市立七林小学校

もくひょう：　給食のきまりをおぼえよう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	行事など
12	水	麦ご飯	○	大豆と挽肉のドライカレー 豆腐とわかめのサラダ 豆乳寒天ポンチ	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　とうにゅう だいず　ハム　わかめ	こめ　むぎ　じゃがいも あぶら　ごま　さとう ごまあぶら	にんじん　たまねぎ　こまつな　とうもろこし ピーマン　キャベツ　きゅうり　こまつな　もも マッシュルーム　みかん　りんご　いちご	674kcal 25.6g 20.0g　1.8g	給食開始
13	木	ねぎチーズトースト	○	ポトフ ツナと大根のサラダ いちご	ぎゅうにゅう　チーズ ぶたにく　レンズまめ ウィンナー　ツナ	しょくパン　さとう　あぶら ごま　じゃがいも　ごまあぶら エッグフリーマヨネーズ	にんじん　たまねぎ　キャベツ こまつな　きゅうり　だいこん ブロッコリー　ねぎ　いちご	650kcal 28.0g 30.5g　2.1g	船橋産だいこんを味わおう
14	金	白飯	○	揚げ餃子　野菜中華づけ 豆腐と春雨のスープ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　とうふ	こめ　あぶら　でんぷん さとう　ごまあぶら はるさめ	キャベツ　ねぎ　にら　にんじん きゅうり　だいこん　はくさい こまつな　きくらげ　きよみオレンジ	623kcal 24.2g 25.1g　1.6g	
17	月	白飯	○	鯖のみそ煮 けんちん汁 のり酢あえ　デコポン	ぎゅうにゅう　とうふ さば　とりにく　みそ のり	こめ　さとう　あぶら さといも	にんじん　だいこん　しいたけ ごぼう　ねぎ　とうもろこし こまつな　もやし　デコポン	642kcal 25.2g 26.5g　1.8g	
18	火	ガーリックライス	○	大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ 豆乳ゼリーいちごソース	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　とうにゅう ベーコン　ハム	こめ　ごま　じゃがいも あぶら　さとう いちごソース	にんにく　マッシュルーム　グリンピース たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　しめじ トマト　こまつな　きゅうり　キャベツ	622kcal 24.6g 22.4g　1.2g	
19	水	麦ご飯	○	小松菜メンチ　ミニトマト 野菜と豆腐のみそ汁 ごまじゃこ佃煮	ぎゅうにゅう　とうふ だいず　みそ　しらす ぶたにく　とうにゅう	こめ　むぎ　こむぎこ さとう　ごま　パンこ こめこ　あぶら	こまつな　たまねぎ　えのき にんじん　キャベツ　かぼちゃ とうもろこし　ねぎ　ミニトマト	639kcal 26.0g 22.3g　1.9g	
20	木	生揚げ肉みそ丼 (麦ご飯)	○	中華あえ スイートポテト	ぎゅうにゅう　あずき なまあげ　ぶたにく　だいず　みそ くらげ　ハム　とうにゅうクリーム	こめ　あぶら　でんぷん さつまいも　はるさめ ごま　さとう　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ きくらげ　こまつな ピーマン　もやし	629kcal 24.5g 22.2g　1.4g	
21	金	筍ご飯	○	鰆の甘酢あんかけ ごまおかかあえ　河内晩柑 じゃが芋とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう　さわら ぶたにく　かつおぶし とりにく　わかめ　みそ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　でんぷん ごま	たけのこ　にんじん　えだまめ　ねぎ しめじ　こまつな　たまねぎ　えのき さやいんげん　はくさい　かわちばんかん	642kcal 27.6g 23.3g　2.1g	
24	月	ライス	○	ポークカレー 和風みそサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　わかめ ぶたにく　ヨーグルト みそ　チーズ　ハム	こめ　こむぎこ　バター あぶら　さとう　ごま じゃがいも	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　りんご キャベツ　きゅうり	626kcal 24.2g 21.6g　2.1g	1年生給食開始
25	火	うぐいすきなこ 揚げパン	○	ワンタンスープ 大豆と小松菜のサラダ りんご	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ハム うぐいすきなこ	コッペパン　あぶら ワンタンのかわ さとう	にんじん　しいたけ　もやし こまつな　ねぎ　きゅうり キャベツ　りんご	626kcal 25.6g 25.5g　1.6g	
26	水	豚丼 (麦ご飯)	○	パリパリサラダ 豆とじゃこの揚げ煮 清見オレンジ	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ハム ちりめんじゃこ	こめ　むぎ　ごまあぶら あぶら　さとう　でんぷん ワンタンのかわ	たまねぎ　にんじん　キャベツ さやいんげん　こまつな　きゅうり えのき　ごぼう　きよみオレンジ	622kcal 25.4g 20.6g　2.0g	船橋支会総会
27	木	豆と栗のおこわ (ごましお)	○	鶏肉の唐揚げ　すまし汁 小松菜とのりのサラダ 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう　あずき とりにく　かまぼこ のり	こめ　もちごめ　くり さとう　でんぷん　きび あぶら　ごま	こまつな　えだまめ しめじ　にんじん　ねぎ えのき　りんご　さくらんぼ	636kcal 24.5g 21.3g　2.1g	1年生を迎える会
28	金	ソフト麺	○	肉みそソース さつま芋とりんごのはちみつ煮 大根と小松菜のナムル	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ハム　みそ	ソフトめん　はちみつ ごまあぶら　さとう　あぶら さつまいも　でんぷん	たまねぎ　グリンピース ねぎ　にんじん　だいこん しいたけ　こまつな　りんご	669kcal 25.0g 15.9g　1.9g	船橋産だいこんを味わおう

○　牛乳は毎日つきます。
○　食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめ御了承ください。

ご協力をお願いします

☆　清潔な口ふき用のハンカチを毎日持たせて下さい。
☆　給食当番の児童は、専用マスクが必要になります。
☆　週末に白衣、帽子が入った袋を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお願いします。
　　月曜日に必ず持たせて下さい。

子供たちの健康を第一に考え安全でおいしい給食作りに努力して参ります。
学校給食へのご理解とご協力をお願いします。

今月の船橋産旬の食材　だいこん

作付面積、生産量、消費量とも最大級の野菜の一つです。
「古事記」や「日本書紀」にも登場するほど、昔から栽培されていて日本人の食生活には、なじみ深い野菜です。
根には、でんぷん分解酵素のジアスターゼ、コラーゲン合成や、抗酸化作用のあるビタミンＣを含んでいます。 葉はビタミンやミネラルを多く含んでいます。 根は、サラダや煮物に、葉は、炒め物や　汁の実に使っておいしく食べましょう。

食品成分表が改訂されました。エネルギー算出方法の変更により、エネルギーが見かけで平均９％近く減っています。
基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が低く見えますがこれは食品成分表の改訂によるものです。ご了承ください。