



4月のこんだて

2~6年生用

《今月の給食目標》 給食のきまりを覚えよう

令和6年度
船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかずなど	熱や力に なる食品	血・肉・骨に なる食品	体の調子を 整える食品	エネルギー kcal	脂質 g	たんぱく質 g	食塩 g
11木	ソフト麺 肉みそソース	○	元氣サラダ ココアプリン	ソフトめん あぶら ごま でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく みそ とうふ ハム	にんじん たけのこ きゅうり しいたけ ねぎ とうもろこし グリンピース きゃべつ トマト こまつな いちご レモン	673	19.9	28	1.9
12金	ごはん	○	さつま芋と大豆のかけ揚げ 海藻サラダ 生揚げの中華炒め	こめ さつまいも あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 なまあげ ぶたにく だいす わかめ	レタス にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ たけのこ にら しいたけ	635	22.9	23.1	1.2
15月	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 納豆和え 野菜たっぷりみそ汁 オレンジ	こめ でんぷん あぶら ごま じゃがいも	牛乳 ししゃも のり なっとう とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう きゃべつ ねぎ にんじん だいこん こまつな ごぼう オレンジ	612	21.2	28.3	1.6
16火	和風だし カレーライス	○	こまつなサラダ オレンジゼリー	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ こまつな しめじ ねぎ グリンピース ｶﾞｯｼﾞｰｽ	610	18.9	20.1	1.5
17水	はちみつパン	○	鶏の唐揚げ グリーンサラダ 野菜スープ	パン こめこ あぶら でんぷん さとう	牛乳 とりにく レンズまめ ツナ	きゃべつ きゅうり こまつな レタス たまねぎ にんじん セロリ マツタケ レモン	617	25.3	26.1	2
18木	ごはん	○	鮭の塩麹焼き 磯香和え 肉じゃが いちご	こめ じゃがいも さとう あぶら しらす さとう	牛乳 さけ のり ぶたにく	こまつな にんじん きゃべつ もやし たまねぎ グリンピース いちご	616	20.1	24.8	1.5
☆☆☆ 1年生を迎える会 入学おめでとう献立 ☆☆☆										
19金	春のおこわ	○	生揚げの甘辛焼き ごま酢和え 杏仁豆腐	こめ もちこめ さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく なまあげ かつおぶし	たけのこ わらび にんじん ごぼう いんげん きゃべつ もやし ほうれんそう もも みかん りんご ﾀﾞｯｸﾞﾙ	651	24.7	27.6	1.8
22月	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き 干草和え 豚汁 オレンジ	こめ さとう ごま あぶら はるさめ さといも こんにゃく	牛乳 さば とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな だいこん ごぼう ねぎ とうもろこし オレンジ	628	22.7	28.3	1.7
23火	ハニートースト (パン耳付き)	○	きゃべつとツナのサラダ 豚肉とひよこ豆のトマト煮	パン はちみつ マーガリン あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 ひよこまめ ツナ ベーコン ぶたにく レンズまめ	きゃべつ きゅうり レタス こまつな たまねぎ にんじん トマト マツタケ グリンピース レモン	644	22.4	24.2	1.9
24水	麻婆丼	○	チョレギサラダ パイナップル	こめ さとう あぶら ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ のり みそ	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にら こまつな レタス きゅうり きゃべつ パイナップル	601	19.5	23.2	1.6
25木	キャロット ピラフ	○	レバーとポテトの玉ねぎソース ひじきサラダ パナナ	こめ あぶら さとう マーガリン ごま じゃがいも でんぷん	牛乳 とりにく レバー ひじき ハム	にんじん たまねぎ グリンピース マツタケ きゅうり こまつな とうもろこし パナナ	643	21.5	23.6	1.6
☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ~大根&海苔~ ☆☆☆										
26金	ごはん	○	黒鯛のあけほの焼き 大根サラダ さつまい	こめ さとう あぶら Eg アーモンド さつまいも ごま こんにゃく	牛乳 くらだい わかめ ぶたにく のり みそ	にんじん パセリ だいこん きゅうり こまつな たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	619	23.3	25.8	1.7
☆☆☆ 旅する給食 ~山口県~ ☆☆☆										
30火	わかめごはん	○	チキンチキンごぼう じゃこレタスサラダ お嫁さん団子汁	こめ でんぷん こめこ しらすまこ ごま あぶら さとう	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ	ごぼう えだまめ きゅうり にんじん こまつな レタス たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ ほうさい みずな	640	22.5	23	1.9

*エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩は、4年生が基準です。

*材料の都合等により、献立を変更することがあります。

☆ お知らせとお願い ☆

- ①献立表には、4年生を基準にした栄養摂取量を表示しています。
- ②給食当番になると、週末に白衣・帽子を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけ・繕いをして、翌週の月曜日には忘れずに持たせてください。
- ③長期欠席する場合は、所定の用紙にて早めに担任に届け出てください。
(届け出日の翌日から起算して4日目(休日等を除く)より、給食費の返金対象となります。)
- ④食物アレルギーなど、何かご心配なことがありましたら、学校に連絡してください。

ご理解とご協力をお願いします。

