



令和6年度

4月 予定献立表

家庭数配布

☆ 今月の目標：給食のきまりをおぼえよう ☆

船橋市立高根小学校

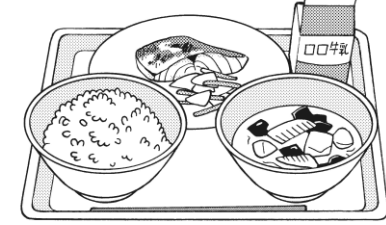
日	曜日	牛乳	献立名		献立の自当て	からだをつくる食品	熱や力の素になる食品	からだの調子を整える食品	エネルギー基準 620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
11	木	○	洋風ちらし	手作り春巻き コールスローサラダ 白玉スープ	スタート	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく えび とり	こめ あぶら さとう はるさめ しらたま はるまきの皮	青ピーマン とうもろこし にんじん 赤ピーマン しいたけ だけのことやし キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな はくさい	626kcal 23.1g 23.1g 1.6g
12	金	○	炒めそば 野菜あんかけ	肉まん 野菜スープ シュガービーンズ	大豆の力	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ だいず とうふ とり	ちゅうかめん あぶら さとう むしほんこ	しょうが にんにく しいたけ にんじん だけのことやし はくさい たまねぎ えのき キャベツ	677kcal 32.3g 22.1g 2.2g
15	月	○	ポーク カレーライス	チキンサラダ イチゴゼリー	ねんせい 1年生 給食開始	ぎゅうにゅう ぶたにく れんずまめ チーズ とり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも さとう パター セリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい こまつな きゅうり レモン	614kcal 23.9g 20.8g 1.5g
16	火	○	わかめご飯	鶏のからあげ もやしとコーンのごま和え 吉野汁	わかめ	ぎゅうにゅう わかめ とり	こめ あぶら さとう ごま	にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな とうもろこし はくさい にんじん えのき ねぎ	612kcal 23.8g 23.3g 2.2g
17	水	○	うぐいす きなこ揚げパン	ポークビーンズ ひじきマリネ バナナ	揚げパン	ぎゅうにゅう きなこ だいず ベーコン チーズ ぶたにく ひじき クリーム ハム	コッパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト にんじん さやいんげん きゅうり パナナ	684kcal 27.0g 25.1g 2.3g
18	木	○	ご飯	麻婆豆腐 春雨サラダ 河内晩柑	かわちぼんかん 河内晩柑	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく みそ ハム	こめ あぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが しいたけ だけのこと にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり もやし こまつな かわちぼんかん	633kcal 27.8g 19.1g 1.9g
19	金	○	鮭ミックス丼	磯香和え なめこ汁 りんご	なばしゆん 給食の旨を 褒めて知る	ぎゅうにゅう さけ なまあげ のり とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんにく にんじん だけのこと キャベツ もやし こまつな えのき なめこ はくさい りんご	626kcal 29.2g 20.3g 2.1g
22	月	○	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 垂わかめの和え物 さつま汁 ヨーグルト	ししゃも について	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ じゃこ とり	こめ あぶら さとう ごま こんにやく さつまいも	にんじん もやし こまつな キャベツ しょうが ねぎ だいこん しいたけ	665kcal 27.4g 21.1g 2.2g
23	火	○	ご飯	肉じゃが のり酢和え けんちん汁	きゅうしやく 給食が できるまで	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり とり	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも さといも	にんじん たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ とうもろこし しいたけ だいこん ねぎ	632kcal 23.3g 20.8g 2.3g
☆4月生まれ お誕生日お祝い給食☆									
24	水	○	ソフトめん ミートソース	シーフードサラダ 春彩ゼリー (いちごとピーチ味)	たんじょうび お誕生日 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず チーズ いか エビ のり	ソフトめん あぶら さとう パター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ トマト きゅうり キャベツ こまつな しめじ レモン	658kcal 28.4g 18.6g 1.9g
25	木	○	ご飯	白身魚と野菜の揚げ煮 じゃこサラダ 豆乳みそ汁	なばしゆん 給食の旨を 褒めて知る	ぎゅうにゅう メルルソー わかめ とり	こめ あぶら さとう じゃがいも さといも	にんにく にんじん グリーンピース だいこん キャベツ こまつな しょうが ねぎ	599kcal 27.2g 16.7g 2.0g
26	金	○	ご飯	生揚げきのこソース 昆布和え すまし汁 オレンジ	なまあ 生揚げ	ぎゅうにゅう なまあげ とり	こめ あぶら さとう ごま おふ	えのき こねぎ もやし こまつな キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん オレンジ	595kcal 24.7g 19.8g 1.5g

給食当番の健康 & 衛生チェック
 感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない
 発熱、腰痛、おう吐はしていない
 衛生的な服装をしている
 手をきれいに洗った

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。 **全12回**

おいしい学校給食
 学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



SDGsと食 学校に通うことにつながる給食

SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。

世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。

給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。

学校に通っていない子どもは世界に2億人以上！

適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

4月 献立表

教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返り、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。

保護者の皆様へ

給食当番になった週の金曜日には、白衣・帽子袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕いをお願いします。洗濯をした白衣などは、月曜日に持たせてください。お手数をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。

