

# 4月 よていこんだてひょう



## 船橋産旬の食材を食べて知る日 4月の食材 小松菜、大根、のり

今月の食育目標：給食のきまりをおぼえよう

給食回数 13回

船橋市立若松小学校

令和6年度

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる たべもの	熱や力の元になる たべもの	体の調子を整える たべもの	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	進級祝い給食						
	たけのこご飯	○	さわらの塩麹焼き 小松菜と生揚げの海苔おかか和え みつばと大根のすまし汁 オレンジ	牛乳、油揚げ、鶏肉、かつお節、 さわら、生揚げ、きざみのり、 かまぼこ	米、サラダ油、上白糖	たけのこ、レモン、こまつな、もやし、 だいこん、みつば、オレンジ	607 kcal 31.3 g 26.1 g 2.3 g
12 金	ガーリックライス	○	ししゃものレモンマリネ チリコンカン ひじきのマリネ オレンジ	牛乳、ししゃも、大豆、豚肉、 ベーコン、ひじき、ハム	米、有塩バター、サラダ油、 でんぷん、上白糖、じゃがいも	にんにく、パセリ、レモン、セロリ、 玉葱、にんじん、トマト缶、 えだまめ、きゅうり、オレンジ	650 kcal 26.8 g 22.5 g 2.1 g
	あげパン	○	ワンタンスープ（ごま油使用） わかめとキャベツのツナサラダ のり塩ビーンズ	牛乳、豚肉、わかめ、ツナ缶、 いり大豆、あおのり	コッパン、サラダ油、 きび砂糖、グラニュー糖、 ワンタンの皮、ごま油、上白糖	しょうが、にんじん、ねぎ、 干しいたけ、もやし、にら、 こまつな、きゅうり、キャベツ、 レモン、玉葱	604 kcal 25.5 g 24.8 g 1.9 g
16 火	1年生のみなさんも給食の仲間入りです						
	カレーライス （ご飯、カレー）	○	ポテトサラダ（卵不使用） ころころチーズ オレンジ	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	米、牛脂、サラダ油、上白糖、 薄力粉、有塩バター、 じゃがいも	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、 マッシュルーム、セロリ、 トマト缶、 きゅうり、オレンジ	659 kcal 23.0 g 26.4 g 2.1 g
17 水	ごはん	○	麻婆豆腐 小松菜のおかかサラダ ごぼうとレバーの旨辛揚げ オレンジ	牛乳、豆腐、豚肉、かつお節、 豚レバー	米、サラダ油、上白糖、 でんぷん	にんにく、しょうが、にら、ねぎ、 こまつな、みつば、ごぼう、オレンジ	621 kcal 29.4 g 20.6 g 1.9 g
	さんぼんげ、のり 三番瀬海苔チーズ トースト	○	フレッシュトマトのパンネ キャベツの子キンスープ オレンジ	牛乳、チーズ、きざみのり、 鶏肉	食パン、有塩バター、 パンネ、オリーブ油、 サラダ油	にんにく、トマト、エリンギ、しめじ、 えのきたけ、玉葱、にんじん、 キャベツ、オレンジ	600 kcal 23.2 g 26.1 g 2.0 g
19 金	ビビンバ	○	さつまいもの素揚げ 鶏と大根のスープ オレンジ	牛乳、豚肉、鶏肉、生揚げ、わかめ	米、サラダ油、上白糖、 さつまいも、緑豆はるさめ	にんにく、ほくさいキムチ、 ぜんまい、にんじん、もやし、 こまつな、だいこん、 ねぎ、オレンジ	623 kcal 21.7 g 25.4 g 1.9 g
	ごはん	○	きびなごのから揚げ かぶときゅうりの塩昆布和え 肉じゃが オレンジ	牛乳、きびなご、塩昆布、 かつお節、豚肉	米、でんぷん、サラダ油、 上白糖、じゃがいも、 しらたき	かぶ、きゅうり、にんじん、玉葱、 オレンジ	624 kcal 25.5 g 20.2 g 1.9 g
23 火	しらすわかめご飯	○	レバーとポテトのレモンソース和え キャベツとくわがめの和えもの 豚汁 オレンジ	牛乳、わかめ、 しらす、豚レバー、茎わかめ、 ツナ缶、豚肉、生揚げ	米、じゃがいも、でんぷん、 サラダ油、上白糖	しょうが、レモン、キャベツ、 にんじん、レタス、玉葱、かぶ、 だいこん、ごぼう、オレンジ	663 kcal 26.6 g 23.2 g 2.0 g
	ハンズパン （卵不使用）	○	ボラのフライ かぶのサラダ ABCマカロニスープ かわちぼんかん	牛乳、ほら、ハム、豚肉	コッパン、天ぷら粉、 パン粉、サラダ油、上白糖、 ABCマカロニ、じゃがいも	かぶ、きゅうり、キャベツ、玉葱、 マッシュルーム、セロリ、にんじん、 こまつな、かわちぼんかん	641 kcal 30.2 g 24.1 g 2.1 g
25 木	ごはん	○	ねぎ入り卵焼き たくあん入り納豆和え なま玉ねぎと豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳、しらす、たまご、 しほり豆腐、かつお節、 ひきわり納豆、豆腐、油揚げ	米、上白糖、サラダ油	ねぎ、べにしょうが、たくあん、 こまつな、キャベツ、玉葱、オレンジ	608 kcal 27.7 g 21.7 g 1.9 g
	1年生 入学祝い給食						
26 金	赤飯、ごま塩	○	とりのからあげ 小松菜としめじのおかか和え わかたけじる 若竹汁 オレンジ	牛乳、ささげ、鶏肉、かつお節、 豆腐、わかめ	米、もち米、黒いりごま、 でんぷん、サラダ油、上白糖	にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、しめじ、たけのこ、みつば、 オレンジ	631 kcal 28.0 g 25.6 g 2.0 g
	ごはん	○	さんざけ、しおや 銀鯉の塩焼き 小松菜とえのきの海苔酢和え わかめと大根のみそ汁 オレンジ	牛乳、さんざけ、きざみのり、 生揚げ、わかめ、かつお節	米、サラダ油、上白糖	こまつな、もやし、えのき、ねぎ、 だいこん、甘夏みかん	601 kcal 27.5 g 22.0 g 2.0 g

◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。◆栄養価は4年生のものです。  
◆給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、繕いをお願いします。