



# 4月 予定献立表

今月の目標：給食のきまりを覚えよう。

今月の船橋産の旬の食材  
**だいこん**

令和5年度

船橋市立行田東小学校

実施日	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量(4年)				
			血・肉・骨になるもの (あかのためもの)		体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)		熱や力になるもの (きいろのためもの)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖分 (g)	
12 水	ご飯 鯖のごまだれ焼き 磯巻和え 八宝みそ汁 パナナ口	○	さば うらまめ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ あぶらあげ みそ	ごまつな にんじん こまつな かぼちゃ	もやし キャベツ ねぎ えのき バナナ	ごめ しょうが ねぎ えのき オレンジ	ごま さとう ごま	606	29.0	20.2	1.9	
13 木	玄米入りご飯 エビと生揚げのチリソース口 大豆と野菜のカリカリ揚げ(カレー) 河内晩柑	○	おさ なまあげ いりだし	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん こまつな かぼちゃ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	ごぼう かわらばんかん ごま	ごめ もちげんまい さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	629	26.1	20.1	1.7
14 金	たけのご飯 鰹と野菜の揚げ煮 ごまつなと揚げのみそ汁口オレンジ	○	あぶら かとお なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ごまつな	しいたけ たけのこ れんこん	しょうが ねぎ えのき オレンジ	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	611	27.7	19.2	2.0
17 月	☆☆☆ 1年生給食開始 ☆☆☆ チキンカレーライス 白菜とコーンのサラダ リンごゼリー口	○	どりにく レンズまめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム りんご	グリーンピース はくさい きゅうり マッシュルーム りんご	ごめ じゃがいも さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら バター ごま	644	22.7	19.9	2.1
18 火	ハチミツパン コーンと豆乳の米粉チャウダー口 ポテトのチーズ焼き オレンジ	○	どりにく レンズまめ ペーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	えだまめ エリンギ オレンジ	ハチミツパン ごめ じゃがいも	あぶら バター ごま	608	24.5	19.6	2.2
19 水	ビビンバ 春雨もずくスープ 大学いも口	○	ぶたにく あぶらあげ どりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ごまつな	にんにく しいたけ しょうが はくさい もやし	ごめ もちげんまい さとう はるさめ さつまいも ごま	あぶら ごま ごまあぶら	604	21.3	20.1	1.9	
20 木	ツナとトマトのピラフ 鶏のから揚げ 米粉ABCスープ口バナナ	○	ツナ どりにく レンズまめ ペーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく	しょうが はくさい コーン バナナ	ごめ かたくりこ ごま ごまココロ	あぶら ごま	654	28.4	20.9	2.0
21 金	玄米ご飯 手作り海苔ふりかけ 豚のミートローフ口 鶏と野菜のけんちん煮 オレンジ	○	まあじ あぶらあげ ちくわとうふ	めり ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん	はくさい しいたけ オレンジ	ごめ もちげんまい ごま じゃがいも	ごまあぶら ごま ごま	624	30.1	19.4	1.9
24 月	「船橋産の旬の食材を食べる日」 今月は「だいこん」です。 しらすとわかめのご飯 レバーと野菜の香りあげ口 船橋産大根のみそ汁 パナナ												
25 火	◆◆◆ 4月まれ お誕生日 お祝いメニュー ◆◆◆ きなこ揚げパン ポークピーズ 海藻サラダ みかんゼリー	○	きなこ いんげんまめ ペーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう くさわかめ かてん	にんじん トマト きんぎょ ごまつな	にんにく たまねぎ レタス	きゅうり コーン みかん	ゴッペパン さとう じゃがいも	あぶら ごま	627	23.5	21.3	1.6
26 水	玄米入りご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのおやき口	○	げんい ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん にら かぼちゃ	にんにく しょうが ねぎ	しいたけ しょうが たまねぎ	ごめ もちげんまい さとう かたくりこ さつまいも ごま	ごまあぶら ごま バター ごま	605	23.8	18.1	1.5
27 木	ご飯 めひかりの甘辛揚げ もやしとコーンのごまあえ口 揚げと新じゃがのそぼろ煮 河内晩柑	○	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう めひかり	ごまつな にんじん きんぎょ	もやし コーン たまねぎ	しいたけ かわらばんかん	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	648	28.3	20.0	1.8
28 金	ご飯 鯖のマヨコーン焼き(ノンエッグマヨネーズ) 辛子とえ口トックスープ オレンジ	○	さけ かつおぶし なまあげ うらまめ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ ごまつな にんじん	コーン もやし しいたけ	はくさい ねぎ オレンジ	ごめ トック ノンエッグマヨネーズ ごま	ごまあぶら	625	28.4	20.3	1.7

☆ 材料の都合により献立を変更することがあります。

☆ 今月のオレンジは、清見オレンジ、セミノールなどその時期や価格に応じた 柑橘類を提供する予定です。



### 保護者の皆様へ

ご入学・ご進級 おめでとうございます。  
今年度も安全でおいしい給食づくりに励みたいと思います。  
学校給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。  
本校の調理業務はハーベストネクスト(株)が昨年度に引き続き行っており  
ます。今年度もよろしくお願いいたします。

### お願い

- 給食前には手洗いを徹底させますので、必ず清潔なハンカチを持たせてください。
- 今年度より、給食後の歯磨きを実施します。歯ブラシ、コップ、ロふき用ハンカチを小さい袋等に入れて、毎日もってきてください。
- 給食当番になりましたら白衣の洗濯、アイロンかけ、繕いをお願いします。(白衣のアイロンかけは加熱殺菌を目的としています。ご協力をお願いします。)



お知らせ  
1年生は、  
17日(月)より、  
給食が始まります。

### きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

### 【食品成分表改訂のお知らせ】

食品成分表改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、給食提供量はこれまで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならぬということではありませんのでご安心ください。

### 【給食の停止について】

3日以上連続して給食を食べない場合には、給食を停止することができます。けがや病気等で長期欠席し、給食を停止し、給食費を還付できる場合があります。船橋市のホームページから届け出用紙をプリントアウトするか、学校までお申し出ください。  
★届け出は土日祝日を除く4日前までに学校へ提出をしてください。受理した翌日を1日目とし、4日目(土日祝日を除く)から給食を停止します。