



# 4月よていこんだてひょう



## こんげつのもくひょう 「きゅうしょくの きまりを おぼえよう」

ひ に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい		しょくひん の はたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			しゅく 主 食	おかずめい	ち 血 や 肉 に な る	ね つ 熱 や 力 の も と に な る	からだ 体 の 調 子 を と と の え る		
10	金	○	キムチピビンバ	おさつチップス 春雨スープ でこぼん	ぎゅうにゅう きゅうにく あぶらあげ とりにく わかめ	こめ あぶら さとう さつまいも ごま はるさめ	にんじん こまつな もやし ぜんまい はくさいキムチ ねぎ たけのこ でこぼん	589 kcal 19.9 g 20.0 g 1.5 g	
13	月	○	ごはん	さばのみそ煮 おひたし けんちん汁 いちご	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ なまあげ	こめ あぶら さとう さといも ごま	にんじん こまつな もやし しめじ だいこん ねぎ いちご	646 kcal 31.3 g 25.3 g 2.0 g	
14	火	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～小松菜～ 1年生給食開始 キーマカレー ライス		小松菜サラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす レンズまめ とりにく かんてん	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ ごま	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム きゅうり レタス レモン	599 kcal 22.6 g 15.7 g 1.3 g
15	水	○	黒コッパパン	豆乳米粉シチュー コーンサラダ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ レンズまめ とうにゅう みそ	パン あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな しめじ きゅうり レタス とうもろこし レモン パナナ	619 kcal 23.8 g 20.6 g 1.7 g	
16	木	○	ごはん	ジャーチャン厚揚げ ハンサンスー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら さとう はるさめ でんぶん ごま	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ はくさい こまつな きゅうり きよみオレンジ	620 kcal 27.0 g 21.8 g 1.7 g	
17	金	○	チキンピラフ	大豆とごぼうのかりかり揚げ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす あおのり わかめ	こめ あぶら でんぶん はるさめ ごま さとう	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム ごぼう えのき キャベツ とうもろこし	591 kcal 22.6 g 22.4 g 1.3 g	
20	月	○	ごはん	麻婆豆腐 中華和え オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす とりにく みそ	こめ あぶら さとう はるさめ でんぶん ごま	にんじん こまつな たけのこ しいたけ なら ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが オレンジ	621 kcal 29.2 g 20.1 g 1.7 g	
21	火	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～だいこん～ だいこんなめし 大根菜飯		鶏肉のから揚げ ごま和え 真沢みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あおだいす わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ ごま	にんじん だいこん なばな こまつな もやし えのき ごぼう にんにく しょうが	644 kcal 28.8 g 27.3 g 2.0 g
22	水	○	シュガートース ト	ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ツナ	パン バター あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり レタス グリーンピース	664 kcal 26.0 g 25.4 g 2.2 g	
23	木	○	ごはん	鮭の塩焼き 肉じゃが 納豆和え りんご	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく なっとう かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき ごま	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース こまつな キャベツ りんご	635 kcal 29.0 g 20.2 g 1.6 g	
24	金	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～だいこん～ たけのこご飯 卵の唐草焼き おかか和え 大根のみそ汁 オレンジ		ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ とうふ ひじき だいす わかめ なまあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ だいこん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし えのき オレンジ	623 kcal 29.9 g 22.8 g 1.9 g	
27	月	○	はちみつパン	ポテトのミートグラタン キャベツとコーンのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく だいす わかめ	パン じゃがいも あぶら こめこ はるさめ	にんじん たまねぎ トマト こまつな とうもろこし えのき キャベツ オレンジ	601 kcal 25.9 g 20.2 g 1.6 g	
28	火	○	ごはん	あじの南蛮漬け 春雨の和え物 豚汁	ぎゅうにゅう あじ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さといも はるさめ ごま こんにゃく でんぶん	にんじん こまつな きゅうり ごぼう だいこん えのき ねぎ	649 kcal 29.4 g 21.9 g 1.9 g	
30	木	○	豚丼 (ごはん・具)	大学芋 わかめと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう さつまいも ごま しらたき でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな まいたけ もやし ねぎ えのき	627 kcal 23.6 g 17.8 g 1.8 g	

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

### 《保護者の皆様へ》



- ・ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も給食室一同、子どもたちの健やかな成長と、健康に役立つ給食を実施します。今年度も調理は「東京ケータリング」で行います。よろしくお願いいたします。
- ・1年生の給食は14日（火）から始まります。今年度の給食費の引き落としは、後日詳細をお知らせします。
- ・白衣、帽子、袋は、毎週金曜日に給食当番をした児童が持ち帰ります。洗濯、アイロンをかけて月曜日に持たせてください。白衣の袖と帽子には、ゴムが入っています。アイロンかけの際は直接あてないようにお願いいたします。ほつれ、ゴムの劣化等がありましたら、修繕をお願いいたします。
- ・食べ残しは衛生上持ち帰りができません。ご了承ください。

