



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
			主食	おかずめい	血や肉になる	熱や力のもとになる	からだのちようをととのえる	
船橋産の旬の食材を食べて知る日～だいこん～								
11	木	○	だいこんめし 大根菜飯	鶏肉のから揚げ ごま和え 貝沢山みそ汁 いちご	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおだいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら こめこ さとう じゃがいも	にんじん だいこん なばな ごまつな もやし えのき ごぼう にんにく しょうが いちご	602 kcal 30.4 g 21.8 g 2.0 g
12	金	○	ごはん	さばのみそ煮 おひたし けんちん汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう ごま さといも	にんじん ごまつな もやし しめじ だいこん ねぎ きよみオレンジ	651 kcal 31.1 g 24.3 g 2.0 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日～小松菜～								
15	月	○	1年生給食開始 チキンカレー ライス	こまつな 小松菜サラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ かんてん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ごまつな レタス にんにく しょうが	643 kcal 21.9 g 20.7 g 1.5 g
16	火	○	ごはん	麻婆豆腐 中華和え バナナ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ だいず	こめ さとう あぶら はるさめ ごま でんぷん	にんじん しいたけ たけのこ きくらげ たら ねぎ もやし ごまつな きゅうり にんにく しょうが バナナ	629 kcal 29.0 g 20.2 g 1.7 g
17	水	○	シュガートースト	ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ しろいんげんまめ	パン さとう バター あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリーンピース レタス きゅうり とうもろこし ごまつな レモン	642 kcal 25.1 g 23.4 g 2.0 g
18	木	○	菜の花風ごはん	鱈のさらさ揚げ のり酢和え さつま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく さわら のり みそ	こめ さとう ごま あぶら こめこ さつまいも こんにゃく	にんじん ごまつな だいこん もやし ごぼう しいたけ ねぎ なばな しょうが オレンジ	619 kcal 29.4 g 19.8 g 1.8 g
19	金	○	はちみつパン	ポテトグラタン キャベツとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ レンズまめ ぶたにく わかめ	パン じゃがいも さとう あぶら こめこ バター	にんじん たまねぎ ごまつな マッシュルーム とうもろこし キャベツ えのき	600 kcal 25.7 g 23.1 g 1.7 g
22	月	○	ごはん	チャーチャン厚揚げ パンサンデー 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 さとう でんぷん あぶら はるさめ ごま	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ はくさい ごまつな きゅうり しょうが オレンジ	626 kcal 27.1 g 21.3 g 1.8 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日～だいこん～								
23	火	○	たけのこごはん	卵の唐草焼き からし和え 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ ひじき だいず わかめ なまあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース ごまつな もやし えのき だいこん	606 kcal 28.6 g 22.5 g 1.9 g
24	水	○	黒コッペパン	ホワイトシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ なまクリーム	パン あぶら じゃがいも バター こめこ さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし こまつな レタス きゅうり レモン	623 kcal 23.3 g 22.5 g 1.8 g
25	木	○	ごはん	ししゃものパリパリ揚げ 肉じゃが 納豆和え	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なっとう かつおぶし	こめ はるまきのかわ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	にんじん たまねぎ ごまつな グリーンピース キャベツ	641 kcal 25.9 g 18.8 g 1.6 g
26	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 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ あおりの	こめ バター あぶら でんぷん さとう ごま はるさめ	にんじん たまねぎ ごぼう マッシュルーム ごまつな とうもろこし えのき キャベツ オレンジ	573 kcal 23.1 g 19.4 g 1.1 g
30	火	○	豚丼 (ごはん・真)	大学芋 わかめと豆腐のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく	こめ ごま しらたき あぶら さとう でんぷん さつまいも	にんじん たまねぎ ごまつな まいたけ もやし えのき ねぎ オレンジ	649 kcal 24.2 g 18.5 g 1.7 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。よろしくお願ひいたします。
- ・1年生の給食は15日（月）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ひいたします。ほつれ、ゴムの劣化等がありましたら、修繕をお願ひいたします。
- ・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。

