



4月 予 定 献 立 表



4月の目標 : 給食のきまりをおぼえよう

船橋市立法典西小学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜 汁物・デザート	一言メモ 献立のテーマや食材についてお知らせします。	熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10木	いちごジャムサンド	○	チリ・コン・カーン ごまドレッシングサラダ パナナ	いちごの旬	パン、バター、さとう、あぶら、じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう、きんときまめ、ぶたにく、ベーコン	いちご、レモン、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、もやし、きゅうり、レタス、パナナ	641 kcal 21.3 g 19.8 g 2.0 g
11金	たけのご飯	○	あじの甘酢漬 野菜の昆布和え たまねぎと生揚げのみそ汁 オレンジ	旬の食材 たけのご飯	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、こめこ、ごま	ぎゅうにゅう、あぶら、あじ、こんぶ、なまあげ、わかめ、みそ	たけのこ、レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、オレンジ	609 kcal 27.5 g 21.6 g 2.0 g
14月	ご飯	○	めばるに眼張の煮つけ のりごま和え 豚汁 オレンジ	春を告げる魚 めばる眼張	こめ、あぶら、さとう、ごま、こんにやく、さといも	ぎゅうにゅう、めばる、あぶらあげ、のり、ぶたにく、なまあげ、みそ	ねぎ、こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、オレンジ	591 kcal 29.3 g 18.4 g 1.8 g
1年生の給食が始まります								
15火	ポークカレーライス	○	ツナコーンサラダ いちご	学校のカレー	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、こまつな、コーン、レタス、レモン、いちご	629 kcal 22.5 g 21.6 g 2.0 g
16水	セサミトースト	○	豆腐団子スープ やき肉サラダ ヨーグルト	セサミとは?	パン、バター、ごま、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とり、とうふ、ぶたにく、ヨーグルト	しいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、エリンギ、キャベツ、きゅうり、サニーレタス	670 kcal 26.7 g 30.4 g 2.5 g
17木	ご飯	○	めひかりのから揚げ 肉じゃが 納豆和え オレンジ	今日の魚 めひかり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも、しらたき	ぎゅうにゅう、めひかり、ぶたにく、なつとう、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、はくさい、オレンジ	601 kcal 27.3 g 17.1 g 1.3 g
☆ カミカミ献立 ☆ いつもよりよくかんで食べましょう								
18金	ご飯	○	四川厚揚げ コロコロきゅうり さつま芋と大豆のかりんと	カミカミメニュー	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごま、さつまいも	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、みそ、だいず	しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、こまつな、はくさい、きゅうり	677 kcal 28.1 g 26.6 g 1.8 g
21月	ソフト麺 肉みそソース	○	じゃこと野菜のサラダ ベイクドポテト オレンジ	新じゃがを 味わいましょう	ソフトめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごま、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、みそ、しらす、わかめ	ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、レタス、レモン、オレンジ	639 kcal 26.6 g 18.3 g 1.8 g
22火	ご飯	○	レバーのレモンソースかけ だいこん、大根のナムル 春雨スープ オレンジ	鉄分たっぷり レバー	こめ、あぶら、さとう、こめこ、でんぶん、じゃがいも、ごま、はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたレバー、とり	レモン、もやし、こまつな、だいこん、にんじん、たけのこ、ねぎ、はくさい、オレンジ	656 kcal 25.4 g 21.6 g 1.9 g
23水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ 和風みそサラダ パナナ	給食用のパン について	パン、あぶら、さとう、ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく、レンズまめ、わかめ、みそ	ねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、キャベツ、きゅうり、パナナ	627 kcal 22.7 g 26.3 g 2.3 g
24木	しらす入り若布ご飯	○	厚焼き卵 けんちん汁 おかか和え デコボン	けんちん汁とは	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、こんにやく、さといも	ぎゅうにゅう、しらす、むすび、たまご、とり、とうふ	にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、デコボン	614 kcal 27.3 g 20.5 g 2.0 g
25金	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き のり酢和え さつま汁 オレンジ	船橋三番瀬の 海苔	こめ、あぶら、さとう、ごま、さつまいも	ぎゅうにゅう、さば、のり、ぶたにく、みそ	こまつな、もやし、はくさい、えのきたけ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、オレンジ	605 kcal 27.2 g 21.2 g 1.7 g
28月	フレンチトースト	○	ホワイトシチュー 莖若布のサラダ パナナ	フレンチトーストの 材料は	パン、あぶら、さとう、バター、じゃがいも、こむぎこ、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、とり、ベーコン、なまクリーム、ツナ、くきわかめ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、きゅうり、もやし、レモン、パナナ	621 kcal 24.8 g 25.7 g 2.0 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 大根								
30水	ご飯	○	まーぼだいこん 麻婆大根 チャーシューナムル オレンジゼリー	船橋の旬の食材 大根	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、はるさめ、オレンジジュース	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、だいず、みそ、チャーシュー、かんてん	だいこん、しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、にら、もやし、ほうれんそう	609 kcal 23.4 g 19.0 g 1.7 g

* 食材量入荷の都合により、献立が変更されることがあります。
* 栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生のものです。

お願い・お知らせ

- ☆ 1年生の給食は4月15日(火)から始まります。
- ☆ 給食当番の児童は、金曜日に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、可能な範囲での繕いをお願いします。
- ☆ 朝ご飯は1日の元気の源です。必ず食べてから登校するようにお願いします。

安全にすばやく! 給食の準備をしよう

給食当番はしやべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人分の量を盛りつけよう

当番以外の人は配膳が済んだら座って待とう