

令和8年度 4月予定献立表

★今月の目標：給食の準備や片づけをスムーズにしよう★

4月の給食回数：14回（1年生：8回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10金	牛乳	★進級祝い★ お赤飯	鶏のから揚げ ごま和え 沢煮焼 いちご	米、もち米、黒ごま、米粉 片栗粉、油、砂糖、白ごま	牛乳、小豆、鶏肉、なると	にんにく、生姜、小松菜 にんじん、もやし、干し椎茸、筍 ごぼう、三つ葉、いちご	2～6年生の皆さん、 進級おめでとうござい ます☆	619 kcal 25.6 g 22.1 g 1.9 g
13月	牛乳	ご飯	春キャベツの回鍋肉 棒棒鶏 さつまいもおやき	米、油、砂糖、ごま油 片栗粉、さつまい、バター	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、鶏肉	にんにく、生姜、ねぎ、干し椎茸、筍 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン きゅうり、小松菜、もやし、かぼちゃ	回鍋肉は中国・四川料 理の一つ。豚肉と野菜 を炒め、甜面醬や豆板 醬で味付けします。	616 kcal 25.6 g 19.7 g 1.7 g
14火	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ ご飯	ボラの辛子醤油かけ 磯香和え 豚肉と大根の旨煮 清見オレンジ	米、片栗粉、油 砂糖、こんにやく	牛乳、ボラ、焼き海苔、豚肉 さつま揚げ、昆布	生姜、ねぎ、小松菜、もやし、大根 にんじん、干し椎茸、清見オレンジ	船橋港で水揚げされ たボラと、船橋産の 大根を使用します。	601 kcal 27.7 g 18.1 g 1.9 g
15水	牛乳	わかめとしらすのご飯	鱈のねぎみそ焼き おひたし 八宝みそ汁	米、白ごま、エッグフリーマヨネーズ 砂糖、じゃが芋	牛乳、わかめ、しらす干し、鱈 みそ、豆腐、油揚げ	にんじん、もやし、大根、ごぼう	しらすは鱈の稚魚（赤 ちゃん）です。ゆでる と白く呼ばれるため、「し らす」と呼ばれます。	617 kcal 32.5 g 19.0 g 2.1 g
16木	牛乳	コッペパン &いちごジャム	鶏肉と大豆のシチュー コーンサラダ りんご	コッペパン、じゃが芋、薄力粉 バター、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、大豆、豆乳 チーズ、わかめ、ハム	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム 枝豆、レタス、キャベツ、小松菜 きゅうり、コーン、りんご	シチューのホワイト ソースも手作りり です。	624 kcal 25.6 g 21.7 g 1.7 g
17金	牛乳	鯛の旬ご飯	鯛の香味揚げ 茎わかめの和え物 新じゃがの旨煮 オレンジ	米、砂糖、米粉、片栗粉 油、白ごま、じゃが芋	牛乳、油揚げ、鯛 茎わかめ、豚肉	にんじん、干し椎茸、筍、生姜 にんにく、もやし、小松菜、玉ねぎ さやえんどう、オレンジ	鯛は別名「春告げ 魚」と呼ばれていま す。	622 kcal 27.7 g 21.1 g 1.9 g
20月	牛乳	★入学祝い★ チキンカレーライス	カリカリじゃこ大根サラダ ヨーグルト	米、油、じゃが芋、砂糖 薄力粉、バター、白ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、ちりめんじゃこ わかめ、ツナ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんにく、生姜、にんじん りんご、マッシュルーム、グリーンピース 大根、きゅうり、コーン、小松菜、レタス	1年生のみなさん、いまい よ給食が始まります。こ ろにいろいろな食べ物に チャレンジしていきま しょう。	641 kcal 27.6 g 18.2 g 1.9 g
21火	牛乳	ご飯	鯛の青海苔揚げ 納豆和え けんちん汁 オレンジ	米、片栗粉、油、こんにやく、里芋	牛乳、鯛、青海苔、納豆 かつお節、鶏肉、豆腐、油揚げ	生姜、にんじん、小松菜 キャベツ、干し椎茸、ごぼう 大根、ねぎ、デコボン	納豆和えは、市場小 の人気メニューの一 つです。	637 kcal 28.3 g 23.3 g 1.5 g
22水	牛乳	セサミトースト	ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	食パン、バター、はちみつ、砂糖 白ごま、練りごま、油、じゃが芋	牛乳、いんげん豆、ベーコン 豚肉、チーズ、ツナ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト マッシュルーム、さやいんげん、きゅうり 小松菜、キャベツ、レタス、オレンジ	セサミトーストには、 白りごま、すりご ま、練りごまの3種類 を使っています。	623 kcal 27.2 g 21.0 g 2.1 g
23木	牛乳	ご飯	鯛の西京焼き 海苔酢和え 豚汁 清見オレンジ	米、砂糖、ごま油 こんにやく、里芋、油	牛乳、鯛、みそ、ツナ 焼き海苔、豚肉、生揚げ	小松菜、もやし、ごぼう、にんじん 大根、しめじ、ねぎ、清見オレンジ	鯛は「春を告げる 魚」として親しまれ ています。	603 kcal 32.4 g 19.3 g 1.8 g
24金	牛乳	ご飯	レバーの変わり揚げ 干草和え 根菜のみそ汁 オレンジ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油 白ごま、春巻、こんにやく、じゃが芋	牛乳、豚レバー、油揚げ、みそ	生姜、にんにく、キャベツ、にんじん 小松菜、コーン、ごぼう、大根 ねぎ、しめじ、デコボン	レバーは生姜とにん にくで下味をつける ことで臭みを消しま す。	621 kcal 24.2 g 18.3 g 1.8 g
27月	牛乳	麻婆豆腐丼	春キャベツとわかめの華風和え さつまいと大豆のかりんどう	米、砂糖、油、ごま油 片栗粉、白ごま、さつまい、黒砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、大豆ミート みそ、わかめ、炒り大豆	にんにく、生姜、ねぎ、干し椎茸、筍 にんじん、にら、キャベツ、小松菜	春キャベツは巻きが緩 く、外側の葉っぱが緑 色で鮮やかなものが新 鮮な証拠です。	635 kcal 28.3 g 19.8 g 1.8 g
28火	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ ご飯	鯛の薬味だれかけ 小松菜とコーンのごま和え さつま汁 清見オレンジ	米、白ごま、油、砂糖 こんにやく、さつまい	牛乳、鯛、鶏肉、みそ	生姜、ねぎ、もやし、小松菜、 コーン、にんじん、大根、ごぼう しめじ、清見オレンジ	船橋と言えば小松 菜！特に西船地区は 全国有数の小松菜の 産地です。	600 kcal 28.1 g 15.9 g 1.8 g
30木	牛乳	きなこ揚げパン	チリ・コン・カン ごまドレッシングサラダ	コッペパン、油、砂糖 じゃが芋、白ごま	牛乳、きな粉、いんげん豆、えんどう豆 大豆、豚肉、大豆ミート ベーコン、わかめ	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、グリーンピース 小松菜、もやし、きゅうり、キャベツ、レタス	子供たちが大好きなき なこ揚げパン。きなこ は大豆から作られま す。	611 kcal 25.4 g 19.4 g 1.9 g

*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）

*学校給食では、子供たちが1日に必要な栄養量の1/3を摂るようになっています。家庭で摂りにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の1/2が
摂れるようになっています。

小学校給食摂取基準について(4年生基準)

エネルギー：月平均620kcal以上 たんぱく質：エネルギー比13～20% 脂質：エネルギー比20～30%
カルシウム：333mg以上且つ月平均350mg以上 マグネシウム：月平均50mg以上 鉄：月平均2.9mg以上
ビタミンA：月平均200μgRAE以上 ビタミンB1：月平均0.4mg以上 ビタミンB2：月平均0.4mg以上

献立表は、
学校ホームページにも
掲載します。



4月平均	620 kcal
	27.6 g
	19.8 g
	1.8 g