

令和7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：7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 木	牛乳	★進級祝い献立★ ご飯	春色もち米焼売 春雨サラダ 豆腐と白菜のスープ いちご	米、片栗粉、もち米、砂糖 ごま油、春雨、白ごま	牛乳、豚肉、ハム、豆腐	玉ねぎ、干し椎茸、生姜、きゅうり 小松菜、白菜、にんじん、えのきたけ いちご	食料を混ぜた水に漬けて ふくらとさせたもち米を、 肉だねにまぶしてから 蒸し上げます。	607 kcal 27.1 g 16.3 g 1.7 g
11 金	牛乳	花見寿司	眼張の山椒揚げ 春野菜のみそ汁 清見オレンジ	米、砂糖、米粉、片栗粉、白ごま 油、じゃが芋	牛乳、油揚げ、桜でんぶ、焼き海苔 眼張、わかめ、みそ	干し椎茸、かんぴょう、にんじん、菜花 れんこん、コーン、生姜、にんにく、ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、大根、清見オレンジ	眼張は春が旬の魚で、「春告魚」と呼ばれ、縁起の良い魚です。	654 kcal 25.1 g 16.5 g 1.9 g
14 月	牛乳	ご飯	春キャベツの回鍋肉 バンバンジー さつま芋おやき	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉 さつま芋、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 青ピーマン、きゅうり、小松菜、もやし、南瓜	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。	635 kcal 26.0 g 19.7 g 1.7 g
15 火	牛乳	あさりの炊き込みご飯	鯖の西京焼き 海苔酢和え 八宝みそ汁 オレンジ	米、砂糖、油、ごま油、じゃが芋	牛乳、あさり、油揚げ、鰯 みそ、ツナ、焼き海苔、豆腐	生姜、ごぼう、にんじん、干し椎茸 小ねぎ、小松菜、もやし、大根、ねぎ しめじ、オレンジ	あさりの旬は年に2回。特に4～5月にかけては身がふくらして旨味が増します。	609 kcal 29.3 g 19.1 g 1.9 g
16 水	牛乳	コッペパン &いちごジャム	春キャベツメンチカツ こまつナサラダ フルーツポンチ	コッペパン、油、パン粉、薄力粉、砂糖	牛乳、大豆ミート、豚肉 豚レバー、スキムミルク、ツナ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、小松菜 にんじん、レタス、みかん、パイン、桃 りんご、レモン果汁	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。	664 kcal 27.0 g 19.2 g 1.6 g
17 木	牛乳	ご飯	ししゃもの薬味だれがけ もやしとコーンのごま和え 豚汁	米、米粉、片栗粉、油、砂糖 白ごま、こんにゃく、じゃが芋	牛乳、ししゃも、豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	生姜、にんにく、ねぎ、もやし、小松菜 コーン、ごぼう、大根、にんじん、しめじ	ししゃもは青まで食べられるのでカルシウムが豊富！成長期の丈夫な骨づくりにぴったりです。	604 kcal 25.6 g 18.9 g 1.9 g
18 金	牛乳	★二十四節気：穀雨★ 筍ご飯	鰯の香焼揚げ 茎わかめの和え物 新じゃがの煮物 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、鰯、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	穀雨とは、田畑を潤し、穀物の成長を促す春の雨のことです。	623 kcal 27.7 g 21.1 g 1.9 g
21 月	牛乳	★1年生入学祝い献立★ お赤飯	鶏のから揚げ 磯香和え 沢煮柿 デコボン	米、もち米、黒ごま、米粉 片栗粉、油	牛乳、小豆、鶏肉、焼き海苔、なると	にんにく、生姜、小松菜、もやし 干し椎茸、筍、にんじん、ごぼう 糸三つ葉、デコボン	1年生のみなさん、いよいよ給食が始まります。一緒にいろいろな食べ物にチャレンジしていきましょう。	612 kcal 24.5 g 19.0 g 2.0 g
22 火	牛乳	ご飯	鯖のみそ煮 納豆和え けんちん汁 オレンジ	米、砂糖、こんにゃく、里芋、油	牛乳、鯖、みそ、納豆、かつお節 鶏肉、豆腐、油揚げ	にんじん、小松菜、キャベツ、干し椎茸 ごぼう、大根、ねぎ、オレンジ	鯖のみそ煮は、市場小の人気メニューの一つです。	609 kcal 28.4 g 19.8 g 1.9 g
23 水	牛乳	子ども読書の日 ポークカレーライス	ブロッコリーとパプリカのサラダ ももゼリー	米、油、じゃが芋、砂糖 薄力粉、バター	牛乳、豚肉、チーズ、スキムミルク ツナ、アガー	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 ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン コーン、桃、ネクタージュース	「給食室のいちにち」に出てくるメニューを再現します。	658 kcal 26.6 g 20.5 g 1.8 g
24 木	牛乳	ご飯	レバーの変わり揚げ 干草和え 根菜のみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油 白ごま、春雨、こんにゃく、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	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。	606 kcal 24.0 g 18.2 g 1.8 g
25 金	牛乳	ご飯	麻婆豆腐 春キャベツの華風和え さつまもと大豆のかりんどう	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉 白ごま、さつま芋	牛乳、豆腐、豚肉、大豆ミート 炒り大豆、みそ	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	麻婆豆腐は、1年生から6年生まで食べられるよう、辛さは控えめに作っています。	635 kcal 28.2 g 19.9 g 1.8 g
28 月	牛乳	★船橋産食材の日★ ご飯	ボラの辛子しょうゆかけ ごまみそ和え 豚肉と大根の旨煮	米、片栗粉、油、砂糖 白ごま、こんにゃく	牛乳、ボラ、わかめ、みそ 豚肉、さつま揚げ、昆布	生姜、ねぎ、きゅうり、小松菜、もやし にんじん、大根、干し椎茸	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。	614 kcal 25.4 g 18.0 g 1.9 g
30 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、砂糖、はちみつ 練りごま、白ごま、じゃがいも	牛乳、白いんげん豆、ベーコン 豚肉、チーズ、ツナ	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、さいやいんげん きゅうり、小松菜、キャベツ レタス、オレンジ	余ったパンの耳もトーストにします。	630 kcal 27.4 g 21.1 g 2.1 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以上かつ月平均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
626 kcal
26.6 g
19.1 g
1.9 g