



令和6年度 4月予定献立表



家庭数

★今月の目標：給食のきまりを覚えよう！

4月の給食回数：13回（1年生：9回）

船橋市立金杉小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力の元になる 仲間	血や肉になる 仲間	体の調子を整える 仲間	I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ	
11	木	花見寿司 (卵使用)	○	鱈とじゃがいもの揚げ煮 春野菜の具だくさんみそ汁 河内晩柑	米 さとう 油 でんぷん じゃがいも こま	たまご えび マメプラス 牛乳 醤油 みそ	こまつな にんじん にんにく しょうが えだめめ こぼろ キャベツ だいこん 玉ねぎ ぶなしめじ 系みつば 河内晩柑	607 kcal 27.9 g 17.1 g 2.1 g	進級お祝い献立★	
12	金	ご飯	○	春キャベツのメンチカツ ごま和え なめこ汁	米 油 パン粉 小麦粉 さとう こま	牛乳 ぶた肉 マメプラス 豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ こまつな はくさい ちやしなめこ ねぎ	606 kcal 24.4 g 19.1 g 2.0 g	春キャベツをたっぷり使用し、 給食室でメンチカツをつくります。	
15	月	麦ご飯	○	鯉の煮付け 船橋産こまつなの納豆和え 豚汁 ヨーグルト（乳使用）	米 麦 さとう 油 こんにゃく さといも	牛乳 乾 納豆 かつお節 ぶた肉 豆腐 みそ ヨーグルト	オレンジビュレー にんじん こまつな キャベツ こぼろ だいこん ねぎ	612 kcal 30.8 g 16.5 g 2.3 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日① 「こまつな」	
16	火	たけのこご飯	○	鯖のつけ焼き こまつなのごまマヨネーズ きりたんぼ汁 いちご	米 さとう こま エッグフリーマヨネーズ こんにゃく きりたんぼ	油揚げ 牛乳 鯖 わかめ とり肉	たけのこ しょうが こまつな にんじん とうもろこし こぼろ しいたけ だいこん せり いちご	611 kcal 27.4 g 22.5 g 2.2 g	「春はっけん」献立 給食の中にある、 春の食材を見つけてみましょう。	
17	水	チキンカレーライス (ライス)	○	チキンカレーライス(ルー・乳使用) コーンとわかめのサラダ 清見オレンジ	米 油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター こま	とり肉 チーズ 牛乳 わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご こまつな グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり サニーレタス レモン 清見オレンジ	612 kcal 20.1 g 20.7 g 1.9 g	1年生入学お祝い献立 1年生のみなさん、 ご入学おめでとうございます。	
18	木	セサミトースト (乳使用)	○	スパゲティサラダ ぶた肉と大豆のトマト煮	食パン バター はちみつ こま スパゲティ 油 さとう じゃがいも	牛乳 大豆 ぶた肉	にんじん キャベツ きゅうり こまつな 玉ねぎ しももん にんにく マッシュルーム トマト グリーンピース	625 kcal 24.0 g 24.5 g 2.1 g	食物繊維たっぷり献立 じゃがいもや大豆、きのこなどには、 食物繊維が多く含まれています。	
19	金	もち玄米ご飯	○	豆腐のかき油炒め もやしときゅうりの中華和え さつまいもと大豆のかみかみカリントウ	米 もち玄米 麦 さとう 油 こま油 でんぷん さつまいも	牛乳 豆腐 マメプラス ぶた肉 わかめ 大豆	にんじん 玉ねぎ いら しょうが しいたけ たけのこ こまつな きゅうり もやし	648 kcal 28.6 g 22.4 g 1.8 g	毎月19日は食育の日★ 「かみかみ献立」 「さつまいもと大豆のかみかみカリントウ」	
22	月	ご飯	○	眼張の酒蒸し豆乳ごまだれ 春野菜とわかめの和え物 新じゃがいものうま煮 清見オレンジ	米 こま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	牛乳 納豆 豆腐 わかめ ぶた肉	とうもろこし こまつな キャベツ きゅうり レモン アスパラガス 玉ねぎ にんじん しいたけ えだめめ 清見オレンジ	605 kcal 28.3 g 17.3 g 1.9 g	二十四節気～穀雨～ 「穀雨」とは、 「穀物を潤す春の雨」のことです。	
23	火	ベッパーピラフ	○	とり肉のマーマレード焼き ひまわり油のじゃがじゃこサラダ ABCスープ バナナ	米 油 じゃがいも ひまわり油 さとう マカロニ	ぶた肉 牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし えだめめ きゅうり マーマレード こまつな にんじん レモン マッシュルーム キャベツ バナナ	612 kcal 27.5 g 21.0 g 2.0 g	金杉ひまわり献立 ひまわり油を使用したサラダをつくります。	
24	水	ターメリックライス	○	チリ・ビーンズ カリカリペーコンサラダ 焼きりんご	米 オリーブオイル 油 じゃがいも さとう 小麦粉 ソイバター はちみつ こま	白いんげん豆 ぶた肉 牛乳 わかめ ペーコン	パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり サニーレタス こまつな りんご	652 kcal 20.7 g 22.7 g 1.9 g	バランスよく食べよう！ どの料理もバランスよく食べましょう。	
25	木	ご飯	○	生揚げのきのこソース 野菜いため さつま汁	米 さとう でんぷん 油 こま油 こんにゃく さつまいも	牛乳 生揚げ ぶた肉 とり肉 みそ	えのきたけ あさつき しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ たけのこ こまつな だいこん ぶなしめじ	632 kcal 26.3 g 22.4 g 2.3 g	食物アレルギーについて学ぼう！ 食物アレルギーの原因となりやすい8品目 を、使用していない献立です。	
26	金	ソフト麺	○	☆☆☆ 「お誕生日献立」 4月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます ☆☆☆ クリームソース こまつなとトマトのサラダ ココアビーンズ	ソフト麺 小麦粉 バター オリーブオイル 油 さとう	ベーコン えび いか 豆腐 牛乳 チーズ 生クリーム わかめ 塩昆布 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれんそう こまつな マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト レモン	636 kcal 29.4 g 21.5 g 1.9 g	1年生を迎える会	
29	月			昭和の日						
30	火	麦ご飯	○	柳葉魚の唐揚げ のり酢和え ぶた肉と船橋産だいこんの煮物 ももゼリー	米 麦 でんぷん 油 さとう こんにゃく	牛乳 柳葉魚 ツナ のり ぶた肉 さつま揚げ アガー	しょうが こまつな もやし キャベツ とうもろこし だいこん にんじん しいたけ ももジュース 黄桃	599 kcal 25.1 g 17.7 g 2.2 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日② 「だいこん」	

*連続して3日以上(休日等を除く)給食の欠食を希望する場合は、欠食届を欠食したい日の4日前(休日等を除く)までに学校にご提出ください。
食物アレルギーによる喫食停止の場合は、1日単位であっても該当日分を返金することができます。詳しくは、船橋市のホームページをご覧ください。

*献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

献立表に記載された栄養価（I類・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は4年生を基準としたものです。脂質については、摂取エネルギー全体の20～30%を目安としています。

保護者の皆様へ

- 1年生の給食は、4月17日（水）から始まります。
- 給食当番に当たった児童は、毎週金曜日に給食白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをお願いします。月曜日には必ず学校に持ってきて、次の給食当番が気持ちよく使用できるようにご協力お願いいたします。
- 給食当番のお子さんの体調がすぐれない場合には、給食当番を交代するなどの対応を行っています。ご家庭での健康観察、担任への連絡をお願いいたします。