

令和7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：14回（1年生：10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類たんばく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
10	木	花見寿司 (卵使用)	○	鰯とじゃがいもの揚げ煮 春野菜の具だくさんみそ汁 オレンジ	米 さとう 鰯 でんぶ じゃがいも ごま	たまご えび マメプラス 牛乳 鰯 豆腐 みそ	こまつな にんじん にんにく しょうが えだまめ ごぼう キャベツ だいこん 玉ねぎ えのきだけ 糸みつば オレンジ	609 kcal 28.0 g 17.0 g 2.1 g	<u>進級お祝い献立★</u>
11	金	ご飯	○	★春キャベツのメンチカツ（小麦使用） ごま和え なめこ汁	米 油 パン粉 小麦粉 さとう ごま	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 もやし なめこ ねぎ	608 kcal 24.7 g 19.1 g 2.1 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。
14	月	もち玄米ご飯	○	★眼張の煮付け キャベツとツナの塩昆布和え いも煮なべ 甘夏	米 麦 さとう 鰯 こんにゃく さといも	牛乳 鰹 鰯 ツナ 塩こんぶ ぶた肉 豆腐	オレンジビュレー こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ ぶなしめじ はくさい 甘夏	590 kcal 28.3 g 15.4 g 1.9 g	「眼張」は、春に旬を迎える魚です。
15	火	たけのこご飯	○	鰯のつけ焼き こまつなごまマヨネーズ きりたんぽ汁 いちご	米 さとう ごま エッグフリーマヨネーズ こんにゃく きりたんぽ	油揚げ 牛乳 鰯 わかめ とり肉	たけのこ しょうが こまつな にんじん だいこん こし ごぼう 干しいたけ だいこん いちご	590 kcal 27.9 g 19.8 g 2.1 g	<u>「春はっけん」献立</u> 給食の中にある、 春の食材を見つけてみましょう。
16	水	ご飯	○	出汁カレー 揚げごぼうサラダ 豆乳ココアプリン	米 鰯 じゃがいも さとう かたくり ごま	ぶた肉 牛乳 みそ ちりめんじゃこ 豆乳	にんにく 玉ねぎ しょうが にんじん だいこん キャベツ きゅうり ごぼう	599 kcal 22.2 g 18.0 g 1.6 g	<u>1年生入学お祝い献立</u> 1年生のみなさん、 ご入学おめでとうございます。
17	木	セサミトースト (乳・小麦使用)	○	★船橋産こまつなのスパゲティサラダ（小麦使用） ぶた肉と大豆のトマト煮	食パン バター はちみつ ごま スパゲティ 鰯 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 グリンピース	625 kcal 23.9 g 24.5 g 2.1 g	<u>船橋産の旬の食材を食べて知る日①</u> 「こまつな」
18	金	マーボー丼 (麦ご飯)	○	マーボー丼（具） きゅうりとこまつなの中華和え ★さつまいもと大豆のカリントウ	米 麦 さとう 油 ごま油 かたくり ごま さつまいも	豆腐 ぶた肉 マメプラス みそ 牛乳 わかめ 大豆	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら きゅうり こまつな もやし	643 kcal 27.9 g 21.7 g 1.5 g	<u>毎月19日は食育の日★</u> <u>「かみかみ献立」</u> 「さつまいもと大豆のカリントウ」
21	月	ご飯	○	鯉の新玉ねぎソースかけ 春野菜とチーズの和え物（乳使用） 新じゃがいものうま煮 清美オレンジ	米 かたくり ご油 さとう こんにゃく じゃがいも	牛乳 鰯 わかめ チーズ ぶた肉	しょうが 玉ねぎ 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 にんじん 干しいたけ えだまめ 清美オレンジ	661 kcal 30.3 g 19.8 g 2.0 g	<u>二十四節気～穀雨～</u> 「穀雨」とは、 「穀物を潤す春の雨」のことです。
22	火	ペッパーピラフ	○	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（小麦使用） バナナ	米 鰯 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 えだまめ 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 27.4 g 21.0 g 2.0 g	<u>金杉ひまわり献立</u> ひまわり油を使用したサラダをつくります。
23	水	ターメリックライス	○	チリ・ビーンズ カリカリバーコンサラダ 焼きりんご	米 オリーブオイル 鰯 じゃがいも さとう 米粉 ソイバター はちみつ ごま	白いんげん豆 ぶた肉 牛乳 わかめ ベーコン	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	650 kcal 20.7 g 22.7 g 1.9 g	<u>バランスよく食べよう！</u> どの料理もバランスよく食べましょう。
24	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 かたくり 鰯 ごま油 こんにゃく さつまいも	牛乳 生揚げ ぶた肉 とり肉 みそ	えのきだけ 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	631 kcal 26.2 g 22.4 g 2.3 g	<u>食物アレルギーについて学ぼう！</u> 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。
25	金	ソフト麺 (小麦使用)	○	☆☆ 「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 ☆☆☆ 肉みそソース こまつなと大豆のサラダ もちもちにんじんドーナツ	ソフト麺 さとう ごま油 鰯 かたくり 米粉ミックスパウダー	ぶた肉 レンズ豆 みそ 牛乳 大豆 豆乳	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース こまつな きゅうり キャベツ にんじん	710 kcal 28.1 g 21.9 g 2.3 g	<u>1年生を迎える会</u>
28	月	麦ご飯	○	ししゃもの唐揚げ のり酢和え ★ぶた肉と船橋産だいこんの煮物 つぶつぶみかんゼリー	米 麦 かたくり 鰯 さとう こんにゃく	牛乳 ししゃも ツナ のり ぶた肉 さつま揚げ 寒天	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 干しいたけ オレンジジュース みかん	597 kcal 25.2 g 17.7 g 2.2 g	<u>船橋産の旬の食材を食べて知る日②</u> 「だいこん」
29	火	昭和の日							
30	水	キムチピビンバ	○	丸じゃがフライ 春雨スープ パイナップル	米 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも 米粉ミックスパウダー はちみつ かたくり	ぶた肉 油揚げ 牛乳 わかめ とり肉	にんにく しょうが キムチ にんじん もやし こまつな ねぎ はくさい たけのこ マッシュルーム パイナップル	600 kcal 21.2 g 19.2 g 1.7 g	<u>ビタミンCたっぷり献立</u> じゃがいもやパイナップルには、ビタミンC が多く含まれています。

＊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類たんばく質・脂質・食塩相当量）は4年生を基準としたものです。

保護者の皆様へ

- 1年生の給食は、4月16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。