



今月の目標 給食の決まりをおぼえよう



船橋市立金杉台小学校

日にち	曜日	主食	牛乳	おかず(主菜、副菜、汁物など)	おもに体を作る食品	おもにエネルギーになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	食塩 (g)
10	金	ポークカレーライス	☆	じゃこサラダ・ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう・ふたにく・れんずまめ・チーズ・じゃこ・ヨーグルト	こめ・あぶら・じゃがいも・しょうはくとう・はくりきこ・バター・こま・こまあぶら・グラニューとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こまつな・キャベツ・きゅうり・みかん・ナタデココ・バナナ	652	22.9	21.5	1.8
13	月	ごはん	☆	明太子とチーズの卵焼き・納豆和え・けんちん汁	ぎゅうにゅう・たまご・チーズ・めんたいこ・わかめ・なっとう・かつお・とりにく・とうふ	こめ・しょうはくとう・マヨネーズ・あぶら・こま・こんにゃく・じゃがいも	しそ・にんじん・こまつな・キャベツ・しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ	606	28.2	22.1	2.2
14	火	ごはん	☆	魚のごまだれ焼き・干草和え・呉汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・しいら・たまご・だいす・ふたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・こま・しょうはくとう・はるさめ・こまあぶら・じゃがいも	キャベツ・にんじん・きゅうり・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ・オレンジ	609	31.5	18.7	2.0
15	水	てりやきピザトースト	☆	大豆とコーンのサラダ・オニオン卵スープ・河内晩柑	ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ・だいす・ふたにく・たまご	しょうばん・あぶら・しょうはくとう・かたくりこ・マヨネーズ・マカロニ	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・きゅうり・キャベツ・こまつな・しょうが・かわちばんかん	604	27.2	23.5	2.2
16	木	ちらしずし	☆	竹輪の磯辺揚げ・もやしとコーンのごま和え・にんじんゼリー	ぎゅうにゅう・こおりとうふ・かまぼこ・じゃこ・のり・きざみ・ちくわ・あおのり・とうにゅう・かんでん	こめ・しょうはくとう・はくりきこ・かたくりこ・あぶら・こま	にんじん・しいたけ・れんこん・もやし・こまつな・とうもろこし・オレンジ	621	23.1	14.5	2.2
17	金	ごはん	☆	鶏のから揚げ・山海サラダ・春キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく・まぐろ・いか・わかめ・あぶらあげ・みそ	こめ・はくりきこ・かたくりこ・あぶら・しょうはくとう・じゃがいも	にんにく・しょうが・レタス・きゅうり・にんじん・こまつな・レモン・たまねぎ・キャベツ	618	27.1	22.8	1.6
20	月	ごはん	☆	さばのレモン焼き・バンサンスー・ワンタン風スープ・オレンジ	ぎゅうにゅう・さば・くきわかめ・とりにく	こめ・あぶら・はるさめ・こまあぶら・しょうはくとう・こま・ワンタンのかわ	レモン・きゅうり・にんじん・もやし・しょうが・ねぎ・しいたけ・こまつな・オレンジ	617	27.7	22.5	1.6
21	火	ごはん	☆	生揚げのネギ香味たれ・小松菜と白菜の和え物・さつま汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・みそ	こめ・さんおんとう・こまあぶら・あぶら・しょうはくとう・こんにゃく・さつまいも	ねぎ・にんにく・しょうが・こまつな・はくさい・えのき・にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ・オレンジ	601	25.8	20.5	1.9
22	水	ペンネポリタン	☆	スパイシーポテト・こまつなマフィン	ぎゅうにゅう・ふたにく・たまご	パンネ・あぶら・じゃがいも・はくりきこ・しょうはくとう・バター	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・トマト・こまつな	636	24.4	21.7	1.3
23	木	たけのこごはん	☆	鮭のちゃんちゃん焼き・磯香和え・豚汁	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・さけ・みそ・のり・ふたにく・とうふ	こめ・あぶら・しょうはくとう・こま・はるさめ・こんにゃく・じゃがいも	しいたけ・たけのこ・キャベツ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	619	32.5	19.2	2.2
24	金	ごはん	☆	ししゃものレモンソース・カリカリ油揚げのサラダ・肉じゃが煮・いよかん	ぎゅうにゅう・ししゃもあぶらあげ・ふたにく・なまあげ	こめ・かたくりこ・はくりきこ・あぶら・しょうはくとう・こまあぶら・じゃがいも・こんにゃく・さんおんとう	レモン・こまつな・にんじん・キャベツ・だいこん・たまねぎ・さやいんげん・いよかん	634	25.0	20.1	1.8
27	月	ごはん	☆	あじのさんが焼き・おひたし・八宝みそ汁・デコボン	ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・みそ・とうにゅう・あぶらあげ	こめ・パンこ・しょうはくとう・こま・かたくりこ・じゃがいも・こんにゃく・あぶら	ねぎ・しょうが・こまつな・にんじん・もやし・だいこん・ごぼう・オレンジ	600	27.1	17.8	2.1
28	火	わかめごはん	☆	ごぼうのクロquette・白菜の和え物・真だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう・わかめ・ふたにく・とうにゅう・いんげんまめ・とうふ・みそ	こめ・じゃがいも・あぶら・しょうはくとう・はくりきこ・パンこ・こんにゃく	たまねぎ・にんじん・ごぼう・こまつな・はくさい・えのき・だいこん	657	22.4	20.7	2.0
30	木	コッペパンイチゴジャム	☆	鶏肉と大豆のトマト煮・小松菜とひじきのサラダ・バナナ	ぎゅうにゅう・だいす・とりにく・ひじき	コッペパン・あぶら・じゃがいも・さんおんとう・こま	いちご・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・さやいんげん・こまつな・きゅうり・レモン・バナナ	601	24.8	19.2	1.6

※献立は納品の状況等により変更になる場合があります。

今月の給食

- 10日(金) 2～6年生給食開始
- 16日(木) 1年生給食開始、入学お祝い献立
- 21日(火) 船橋産の旬の食材を食べて知る日「こまつな」
- 22日(水) 4月生まれさんお誕生日献立
- 23日(木) 日本の郷土料理献立「北海道」



ご入学・ご進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。今年度も金杉台小学校の給食は、東京ケータリング株式会社のスタッフの皆さまが担当してまいります。子どもたちの健康を考えて、安心・安全な給食を提供していきます。よろしくお願ひいたします。

<10日(木)から給食が始まります！>

- ハンカチを毎日持たせてください。
- 給食当番だった児童は、週末に白衣セットを持ち帰ります。洗濯・アイロンかけ・ほころびの補修などをして、週明けに必ず持たせてください。

金杉台小学校の給食について

- 調理は手作りを基本としています。
 - ・おかずからデザートまで、既製品をなるべく使わず手作りしています。
 - ・だしやカレーのルウなども手作りしています。
- 安全な食材を使用しています。
 - ・船橋市産や千葉県産の食材を優先的に選択しています。
 - ・調味料や乾物以外は、新鮮な食材を毎日購入しています。
 - ・食材の検査を定期的に行なっています。
- 栄養バランスの良い献立をたてています。
 - ・1日に必要な栄養素量の1/3がとれるようになっています。
 - ・家庭でとりにくいとされるカルシウム・鉄・ビタミン類は、多めにとれるようになっています。
 - ・子供たちの成長に合わせて、給食の分量を調節しています。
- 衛生管理に配慮した献立をたてています。
 - ・衛生的に調理できるよう、作業に無理のない献立をたてています。
 - ・調理中は食中毒を防ぐために、厳重な衛生管理を行なっています。
 - ・卵・肉・魚介類等は、しっかりと加熱してから提供します。