

4 がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

きゅうしょくのきまりをおぼえよう

令和3年4月7日
船橋市立葛飾小学校

日	しゅしょく (ごはん・ パン・めん)	牛 乳	おかず	おもにからだをつくる もとなるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12月	ちらし寿司	○	スズキのたつた揚げ だいず 大豆とひじきのサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳,すずき,あぶらあげ, ひじき,だいず	こめ,さとう,でんぷん,あぶら, ごま	にんじん,れんこん,さやえんどう,しょうが, きゅうり,キャベツ,とうもろこし,しいたけ, ぶなしめじ,みつば,こまつな,オレンジ	658 kcal 23.7 g 23.0 g 1.9 g
13日	麻婆丼	○	バンサンスー パナナ	牛乳,ぶたにく,とうふ,みそ, くきわかめ,ハム	こめ,さとう,でんぷん,あぶら, ごま,ごまあぶら,はるさめ	にんにく,しょうが,しいたけ,たけのこ,にんじん, ねぎ,にら,とうもろこし,きゅうり,もやし,パナナ	671 kcal 24.5 g 18.4 g 1.9 g
14日	ごはん	○	なまあげのあまから焼き 筑前煮 おひたし いちご	牛乳,なまあげ,とりにく, さつまあげ,あぶらあげ	こめ,さとう,あぶら,ごまあぶら, でんぷん,こんにゃく,さといも,さとう	たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,れんこん, さやいんげん,ほうれんそう,もやし,いちご	713 kcal 27.7 g 23.0 g 1.9 g
15日	きなこ揚げパン	○	お豆とウィンナーのスープ煮 コーンサラダ パナナ	牛乳,きなこ,わかめ,ハム, ウィンナー,しろいんげんまめ	パン,あぶら,さとう,ごま, ごまあぶら,じゃがいも,こむぎこ	レタス,きゅうり,とうもろこし,こまつな, にんじん,たまねぎ,かぶ,マッシュルーム,パナナ	682 kcal 24.5 g 25.8 g 2.0 g
16日	ポーク カレーライス	○	のりサラダ オレンジ	牛乳,ぶたにく,こなチーズ, まぐろ,のり	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう, こむぎこ,バター,ごま,ごまあぶら	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, マッシュルーム,グリーンピース,ほうれんそう, だいこん,オレンジ	650 kcal 22.0 g 20.2 g 1.7 g
19日	赤飯	○	とりにく 鶏肉のオニオン風味揚げ いそか 磯香和え 沢煮わん いちご	牛乳,ささげ,とりにく,のり	こめ,ごま,でんぷん,あぶら	たまねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,しいたけ, たけのこ,にんじん,ごぼう,みつば,いちご	652 kcal 24.5 g 21.9 g 1.9 g
20日	ごまごはん	○	ぶりの照焼 八宝みそ汁 ゆかり和え オレンジ	牛乳,ぶり,とうふ,あぶらあげ, みそ	こめ,ごま,さとう,あぶら, じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな,ごぼう,はくさい, ほうれんそう,ゆかり, オレンジ	667 kcal 28.2 g 23.1 g 2.0 g
21日	ソフト麺	○	にくみそソース マセドニアポテトサラダ グレープフルーツ	牛乳,ぶたにく,みそ,ハム	ソフトめん,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぷん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しいたけ,たけのこ,ねぎ, グリーンピース,しょうが,きゅうり,レタス レモン,グレープフルーツ	675 kcal 25.5 g 18.1 g 1.9 g
22日	青大豆と わかめのごはん	○	とりにく 鶏肉と揚げポールの煮物 ごまみそ和え オレンジ	牛乳,だいず,わかめ,とりにく, みそ,さつまあげ,あげボール	こめ,ごま,あぶら,さとう, こんにゃく,じゃがいも	きゅうり,りょくとうもやし,こまつな, にんじん,ごぼう,たけのこ,グリーンピース, オレンジ	651 kcal 25.2 g 17.2 g 1.9 g
23日	カレー風味 ライス	○	ローストチキンふう レンズマメのスープ フレンチサラダ オレンジゼリー	牛乳,とりにく,ベーコン, レンズまめ,ハム,かんてん	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	パセリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト, マッシュルーム,レタス,こまつな,キャベツ, きゅうり,レモン,みかん	680 kcal 23.0 g 20.7 g 1.8 g
26日	ごはん	○	すぶた 豚 豆腐と白菜のスープ オレンジ	牛乳,ぶたにく,とうふ	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,ピーマン,にんにく,しいたけ, たけのこ,にんじん,はくさい,こまつな,オレンジ	652 kcal 22.5 g 20.5 g 1.9 g
27日	ごまごはん	○	や 焼きししゃも 肉じゃが煮 スタミナ和え グレープフルーツ	牛乳,ししゃも,わかめ, なつとう,ぶたにく,だいず	こめ,ごま,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,さとう	こまつな,だいこん,にんじん,ぶなしめじ, たまねぎ,ごぼう,たけのこ,グリーンピース, グレープフルーツ	665 kcal 28.4 g 17.3 g 1.9 g
28日	のりふりかけ ごはん	○	なまあげ 生揚げみそいため パリパリサラダ パナナ	牛乳,ぶたにく,のり,なまあげ, みそ,ひじき,ハム	こめ,ごま,ごまあぶら,さとう, でんぷん,こむぎこ	にんにく,しょうが,ねぎ,しいたけ,たけのこ, たまねぎ,にんじん,キャベツ,だいこん,きゅうり, こまつな,パナナ	663 kcal 23.7 g 22.7 g 1.8 g
30日	ごはん	○	タラのチリソース 中華チキンサラダ 中華コーンスープ オレンジ	牛乳,たら,とりにく,たまご	こめ,でんぷん,あぶら, ごまあぶら,さとう,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,きゅうり,キャベツ, にんじん,たまねぎ,とうもろこし,ほうれんそう, オレンジ	680 kcal 26.6 g 21.4 g 1.9 g

* 仕入れの都合により、献立を変更することもあります。 * 接触感染のリスクを低減するため、ご家庭より「はし」と「スプーン」をご持参ください。

～今月の給食～

- 15日(木) 船橋産旬の食材「きゃべつ」を使用します。
- 16日(金) 1年生給食開始
- 19日(月) 入学・進級お祝い献立
- 23日(金) 4月お誕生日献立

～長期欠席等に伴う給食費の返金について～

食材料の注文変更の関係で、届け出のあった日から起算して4日目(休日等を除く)以降からが返金の対象となります。長期に欠席をする場合は、欠食届の提出をお願いします。

～お願いします～

給食当番にあたってご家庭は、週末に白衣、帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、ほころびの補修などをして、休みあけには必ず持たせてください。ご協力よろしく願いいたします。

～給食当番の身じたくチェック～

- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- マスクは鼻までおおっている
- つめを短く切っている
- 清潔な白衣を着ている
- 手を石けんできれいに洗った



*** 食事前の手洗いを忘れずに ***

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

