

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4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 もとになるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとになるもの (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 火	まーぼーあつあ どん 麻婆厚揚げ丼	○	だいがくいも あさづ 大学芋 浅漬け	牛乳,なまあげ,ぶたにく, みそ	こめ,さとう,でんぶん,あぶら, ごま,さつまいも	にんにく,しょうが,ほししいたけ,たけのこ, はくさい,にんじん,ねぎ,にら,きゅうり	721 kcal 24.2 g 22.7 g 1.9 g
13 水	ちらし寿司	○	さわらのたつたあげ ごま和え すまし汁 オレンジ	牛乳,さわら,あぶらあげ,	こめ,さとう,でんぶん,あぶら,ごま	にんじん,れんこん,さやえんどう,しょうが, キャベツ,ほうれんそう,しいたけ,もやし ぶなしめじ,みつば,こまつな,オレンジ	652 kcal 23.4 g 22.7 g 1.9 g
14 木	ごまごはん	○	や焼きししゃも すきやき煮 わかめ 若芽ときゅうりの酢のもの オレンジ	牛乳,ししゃも,わかめ, やきとうふ,ぎゅうにく	こめ,ごま,あぶら,ぎゅうし, しらたき,さとう	きゅうり,こまつな,にんじん,ねぎ,はくさい, しゅんぎく,ほししいたけ,オレンジ	656 kcal 25.0 g 23.9 g 1.8 g
15 金	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	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,パナナ	650 kcal 22.9 g 24.3 g 1.7 g
18 月	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 火	ごはん	○	からくさ卵焼き ごま酢和え 野菜のみそ汁 オレンジ	牛乳,ぶたにく,たまご, とうふ,ひじき,さば,みそ	こめ,ごま,じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,こまつな, もやし,キャベツ,だいこん,ねぎ,オレンジ	651 kcal 27.6 g 19.1 g 2.1 g
給食で知ろう 世界の食文化 ~ 日本 ~							
20 水	せきはん 赤飯 ごま塩	○	とりにく オニオン風味揚げ 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,でんぶん,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
船橋産旬の食材を食べる日 ~ だいこん ~							
21 木	しゅく 食パン イチゴジャム	○	チリ・コン・カーン ブロッコリー入りサラダ オレンジ	牛乳,ぎゅうにく,ベーコン, ハム,いんげんまめ	パン,あぶら,さとう,じゃがいも ジャム	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト, ピーマン,レタス,キャベツ,きゅうり,だいこん ブロッコリー,レモン,オレンジ	677 kcal 24.4 g 21.2 g 2.0 g
22 金	コーンライス	○	レバーとポテトのレモンソース わかめスープ グレープフルーツ	牛乳,ベーコン,ぶたレバー, とりにく,わかめ,とうふ	こめ,ごま,あぶら,さとう, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,とうもろこ し,グリーンピース,しょうが,レモン	672 kcal 23.7 g 20.5 g 1.9 g
25 月	カレー風味 ライス	○	チキンのてりやき レンズマメのスープ 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,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	676 kcal 22.8 g 20.5 g 1.8 g
26 火	セサミ トースト	○	ポトフ ミモザサラダ パナナ	牛乳,ぶたにく,ひよこまめ, ハム	パン,バター,あぶら,さとう,ごま, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,かぶ,ほうれんそう, レタス,トマト,とうもろこし,パナナ	681 kcal 24.5 g 24.0 g 1.9 g
27 水	スパゲッティ ミートソース	○	ひよこ豆のサラダ パナナ	牛乳,ぶたにく,ぎゅうにく, ベーコン,ひよこまめ,ハム	めん,あぶら,バター,じゃがいも, さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, グリーンピース,ほししいたけ,トマト, きゅうり,りんご,レモン,パナナ	656 kcal 23.6 g 23.2 g 1.7 g
28 木	ごまごはん	○	いなだの照焼き 貝だくさんみそ汁 ゆかり和え オレンジ	牛乳,いなだ,とうふ, あぶらあげ,みそ	こめ,ごま,さとう,じゃがいも, ごま	にんじん,だいこん,こまつな,ごぼう,はくさい, ゆかり,オレンジ	666 kcal 28.2 g 23.1 g 2.0 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~

- 13日(水) 進級おめでとう献立
- 18日(月) 1年生、給食開始
- 20日(水) 1年生、入学お祝い献立
- 21日(木) 船橋産旬の食材「だいこん」を使用します。
- 25日(月) 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、届け出のあった翌日から起算して4日以上連続して欠席する場合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、休み明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



*** 給食で知ろう 世界の食文化 ***

4月から10月まで、世界の食文化について紹介します。世界の人たちは、どのような食事をしているのかな。4月は「日本」です。お楽しみに!

