

4 がつよていこんだてひょう

児童数配付

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6年4月8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
11木	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 ふたにく レンズまめ みそ ハム	めん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ グリンピース しょうが きゅうり こまつな レタス レモン グレープフルーツ	640 kcal 24.8 g 17.4 g 1.9 g
12金	のりチーズ トースト	○	キャロットラペ チリ・コン・カーン グレープフルーツ	牛乳 のり チーズ まぐろ てぼうまめ ふたにく ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが トマト ピーマン グレープフルーツ	628 kcal 28.4 g 21.4 g 1.9 g
15月	ごまご飯	○	いなだの照焼き 野菜のみそ汁 ゆかり和え オレンジ	牛乳 いなだ とうふ あぶらあげ みそ	ごめ ごま さとう あぶら 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	621 kcal 28.5 g 23.6 g 1.9 g
16火	ポーク カレーライス	○	のりサラダ オレンジ	牛乳 ふたにく チーズ のり まぐろ	ごめ ごま さとう あぶら じゃがいも ごま バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな だいこん オレンジ	624 kcal 23.0 g 21.1 g 1.7 g
船橋産旬の食材を食べて知る日 ～ こまつな ～							
17水	キャロットライス のこまつな 小松菜ソース	○	ひじきと大豆のサラダ グレープフルーツ	牛乳 とりにく ベーコン ひじき だいず まぐろ	ごめ ごま さとう あぶら ごま じゃがいも バター こむぎこ	にんじん にんにく たまねぎ ぶなしめじ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	629 kcal 22.4 g 21.7 g 1.9 g
18木	赤飯 ごま塩いり	○	鶏肉のオニオン風味揚げ ごま酢和え 沢煮わん オレンジ	牛乳 あすき とりにく	ごめ ごま さとう あぶら ごま でんぷん	たまねぎ こまつな もやし キャベツ ほししいたけ たけのこ ごぼう みつば オレンジ	623 kcal 22.4 g 22.9 g 1.8 g
19金	まーぼーどん 麻婆丼	○	春雨サラダ オレンジ	牛乳 とりにく ふたにく とうふ ハム みそ	ごめ ごま さとう あぶら でんぷん はるさめ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ なら キャベツ きゅうり こまつな オレンジ	620 kcal 24.4 g 19.5 g 1.8 g
22月	ちらし寿司	○	スズキのたつた揚げ ごま和え すまし汁 オレンジ	牛乳 スズキ あぶらあげ とうふ	ごめ さとう でんぷん あぶら こんにゃく ごま	ほししいたけ にんじん れんこん こまつな しょうが はくさい もやし ぶなしめじ みつば オレンジ	622 kcal 23.5 g 22.1 g 2.0 g
23火	のりふりかけ ご飯	○	厚揚げのピリ辛炒め 中華サラダ グレープフルーツ	牛乳 のり なまあげ みそ ふたにく わかめ ハム	ごめ ごま さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな はくさい きゅうり もやし グレープフルーツ	621 kcal 24.8 g 21.2 g 1.9 g
24水	ハチミツパン	○	小松菜とハムのグラタン 野菜スープ オレンジ	牛乳 ハム とりにく チーズ わかめ	パン マカロニ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	こまつな マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース セロリー キャベツ オレンジ	625 kcal 23.4 g 21.9 g 1.7 g
25木	ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け おひたし じゃがいものそぼろ煮 グレープフルーツ	牛乳 ししゃも のり ふたにく あぶらあげ	ごめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも しらたき でんぷん	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし グレープフルーツ	643 kcal 24.7 g 19.3 g 1.9 g
26金	カレー風味 ライス	○	ごまバーグ サラダ レンズまめのスープ オレンジ	牛乳 ふたにく とうふ たまご みそ ベーコン レンズまめ	ごめ あぶら さとう パンこ でんぷん ごま じゃがいも	パセリ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん トマト マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり ピーマン オレンジ	671 kcal 28.0 g 22.6 g 1.9 g
30火	ごまご飯	○	ニラ入り卵焼き 豚汁 春雨と海苔和え オレンジ	牛乳 たまご とうふ みそ とりにく ふたにく あぶらあげ のり	ごめ ごま さとう あぶら こんにゃく じゃがいも はるさめ	なら たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし オレンジ	627 kcal 27.4 g 22.0 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。

～今月の給食～

- 16日(火) 1年生給食開始
- 17日(水) 船橋産旬の食材「こまつな」を使用します。
- 18日(木) 入学・進級お祝い献立
- 26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。ご協力お願いいたします。

～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

清潔な白衣を着ている



マスクは鼻までおおっている

つめを短く切っている

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。

