



4月 予定献立表

《今月の目標》 給食のきまりを覚えよう

〈児童数配付〉

令和6年度

船橋市立三咲小学校

日	曜日	献立名		体をつくる もとなる食品	熱や力のもとに なる食品	体の調子を 整える食品	栄養価
		主食	牛乳 おかず・デザート				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11	木	赤飯	白身魚の天ぷら もやしとコーンのごま和え すまし汁 いちご  【進級お祝い献立】	ぎゅうにゅう メルルーサ なると わかめ あずき とうふ	こめ もちこめ こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな もやし とうもろこし えのきたけ ねぎ いちご	611 Kcal 26.4 g 20.8 g 1.6 g
12	金	ソフト麺 ミートソース	海藻サラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ チーズ わかめ くきわかめ	ソフトめん こむぎこ さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな トマト にんにく たまねぎ グリンピース しいたけ きゅうり レタス きよみオレンジ	647 Kcal 26.8 g 19.4 g 1.5 g
15	月	ご飯	鯖のごまだれ焼き 辛子和え けんちん汁 りんご	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな はくさい しいたけ ごぼう だいこん ねぎ りんご	612 Kcal 26.8 g 23.3 g 1.9 g
16	火	たけのご飯	のり巻き厚揚げ おかか和え さつま汁	ぎゅうにゅう なまあげ みそ あぶらあげ とりにく のり かつおぶし	こめ さつまいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん こまつな たけのこ しいたけ はくさい だいこん もやし ごぼう ねぎ	605 Kcal 25.1 g 21.8 g 2.0 g
17	水	ポークカレー ライス	ごまドレッシングサラダ  オレンジゼリー 【入学お祝い献立】	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり グリンピース もやし キャベツ レタス りんご みかん	617 Kcal 20.9 g 18.7 g 1.4 g
18	木	コッペパン	春キャベツのチャウダー ひじきのマリネ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく だいず クリーム ひじき	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パイナップル	601 Kcal 25.2 g 23.9 g 1.9 g
19	金	ご飯	鮭の南部焼き 磯香和え 豚汁 清見オレンジ  【船橋産食材の日:小松菜】	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ のり	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ きよみオレンジ	609 Kcal 28.5 g 22.3 g 1.6 g
22	月	ソース焼きそば	白身魚とじゃが芋のケチャップ和え 中華チキンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく メルルーサ ヨーグルト	ちゅうかめん じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	590 Kcal 28.4 g 24.9 g 2.2 g
23	火	ご飯	玉子の甘酢あんかけ 白菜のおひたし 八宝みそ汁 甘夏	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな たけのこ しいたけ はくさい えのきたけ だいこん しめじ ごぼう あまなつ	609 Kcal 25.0 g 21.1 g 1.6 g
24	水	黒糖コッペパン	マカロニグラタン フレンチサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず チーズ クリーム	パン こむぎこ マカロニ パンこ さとう あぶら バター	にんじん こまつな パセリ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レタス パイナップル	612 Kcal 23.3 g 22.6 g 1.4 g
25	木	わかめご飯	ししゃもの香味揚げ 肉じゃが ごま酢和え 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きよみオレンジ	624 Kcal 23.4 g 19.5 g 2.2 g
26	金	ご飯	家常厚揚げ さつま芋おやき 春雨サラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム みそ	こめ はるさめ さつまいも さとう あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり	660 Kcal 24.8 g 19.8 g 1.7 g
30	火	セサミトースト	豚肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ アップルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず わかめ	パン じゃがいも さとう あぶら バター ごま りんごジュース	にんじん こまつな トマト マッシュルーム たまねぎ きゅうり レタス グリンピース とうもろこし	665 Kcal 25.9 g 24.5 g 1.8 g

★保護者の皆様へ★

- 給食当番になった週の金曜日には、白衣・帽子・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕い・アイロンがけをお願いします。
また、月曜日に忘れずに持たせてください。お手数をおかけして申し訳ありませんが、ご協力をお願いします。
- 毎日、清潔な「口ふき用のタオル」・「マスク」をご用意ください。
「マスク」の予備もお願いします。
- 長期欠席する場合は、早めに学級担任までご連絡ください。
連続して3日間以上休む場合に限り、届け出日の4日後（土日含まず）分より給食費の返金を行います。無届出の場合は返金できません。

☆食事の前には、必ず「手」をきれいに洗いましょう。
☆手を拭くためのハンカチも、毎日、清潔な物を持ってきましょう。

～今年度もよろしくお願ひします！～

今年度も、約900食を東京割烹株式会社の調理員12名と、栄養教諭 刈草の合計13名で力を合わせ、皆さんに喜んでもらえる美味しく安全な給食作りを行っていきます。

