



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8年度

船橋市立三咲小学校

日	曜日	献立名		体をつくる	熱や力のもとに	体の調子を	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食	牛乳	おかず・デザート	もとなる食品	なる食品		整える食品
10	金	赤飯	○	鶏のから揚げ 白菜のおひたし すまし汁 清見オレンジ 【進級お祝い献立】	ぎゅうにゅう とりにく あずき とうふ わかめ かつおぶし	こめ もちこめ ふ あぶら ごま	にんじん こまつな はくさい えのきたけ ねぎ きよみオレンジ	630 Kcal 26.0 g 23.4 g 1.6 g
13	月	ご飯	○	生揚げのみそ炒め さつま芋の包み揚げ バンサンスー いちご	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ぶたにく とりにく	こめ さつまいも ワンタンのかわ はるさめ さとう あぶら	にんじん こまつな ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし いちご	662 Kcal 24.0 g 23.6 g 1.4 g
14	火	ソフト麺 ミートソース	○	小松菜とわかめのサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ わかめ チーズ	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 グリンピース たまねぎ しいたけ レタス とうもろこし パイナップル	655 Kcal 27.4 g 20.1 g 1.6 g
15	水	たけのこご飯	○	ししゃもの南蛮漬け のり酢和え さつま汁	ぎゅうにゅう ししゃも のり とりにく みそ あぶらあげ	こめ さつまいも こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな しいたけ たけのこ とうもろこし もやし だいこん ごぼう ねぎ	602 Kcal 21.9 g 20.3 g 2.0 g
16	木	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 じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース もやし キャベツ レタス みかん	616 Kcal 20.9 g 18.0 g 1.3 g
17	金	コッペパン	○	春キャベツのチャウダー フレンチサラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいす クリーム	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 キャベツ たまねぎ マッシュルーム レタス きゅうり とうもろこし きよみ オレンジ	601 Kcal 25.2 g 23.9 g 1.8 g
20	月	ご飯	○	鮭の西京焼き ごま和え 肉じゃが りんご	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ	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 たまねぎ しいたけ もやし グリンピース りんご	634 Kcal 27.6 g 20.5 g 1.9 g
21	火	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(魚) 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	610 Kcal 28.4 g 25.4 g 2.2 g
22	水	黒糖コッペパン	○	マカロニグラタン 大根サラダ 清見オレンジ 【船橋産食材の日:大根】	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいす クリーム チーズ わかめ	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 たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり きよみオレンジ	604 Kcal 23.5 g 21.3 g 1.2 g
23	木	ご飯	○	卵の甘酢あんかけ キャベツの土佐和え 臭たくさんみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ みそ わかめ かつおぶし	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな たけのこ しいたけ キャベツ だいこん しめじ かわちばんかん	606 Kcal 24.4 g 20.4 g 1.7 g
24	金	コーンピラフ	○	白身魚のアップルマリネ ひじきのマリネ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく メルルーサ(魚) ひじき	こめ さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ グリンピース りんご	613 Kcal 24.9 g 23.1 g 2.3 g
27	月	わかめご飯	○	生揚げの甘辛焼き 辛子和え じゃが芋のみそ汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ あぶらあげ わかめ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな はくさい だいこん しめじ きよみオレンジ	617 Kcal 24.0 g 22.9 g 2.0 g
28	火	セサミトースト	○	豚肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす わかめ	パン じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな トマト マッシュルーム たまねぎ グリンピース とうもろこし レタス きゅうり パイナップル	621 Kcal 25.1 g 24.2 g 1.8 g
30	木	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き 五色和え 根菜汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	こめ さといも 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 キャベツ ねぎ ごぼう しいたけ たけのこ あまなつみかん	602 Kcal 27.3 g 21.8 g 1.2 g

*食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。

- ☆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。
- ☆1年生は、16日(木)から給食開始です。



★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・アイロンかけをお願いします。
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。
- 食材の納入等の関係で献立が変更になる場合があります。