

4月

4月の給食目標 給食のきまりをおぼえよう

船橋市立三山東小学校

日付	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	お知らせ	おもな材料名とその働き			栄養価			
					おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだの調子を整えるもとになる食品				
12(火)	チキンライス	○	魚のチーズムニエル ABCスープ オレンジゼリー	進級おめでとう献立	米 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖	油 バター	若鶏 大豆 さけ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 こまつな	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ほうさい コーン ミカンジュース みかん缶	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 695 Kcal 31.6g 20.0g 2.0g
13(水)	二色サンド	○	チリコンカン レモンあえ オレンジ	ツナとジャムのサンドイッチ	パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油 こま	まぐろ缶 大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん トマト缶	バナナ レモン 玉ねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 694 Kcal 28.2g 24.6g 2.4g
14(木)	ごはん	○	鶏のから揚げ いそかあえ 豚汁 いちご	1年生給食スタート	米 でんぷん こんにゃく じゃがいも	油	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ いちご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 655 Kcal 29.1g 20.8g 2.0g
15(金)	もち玄米入りごはん	○	麻婆豆腐 ナムル スイートポテト オレンジ	全校で130丁の豆腐を使います	米 砂糖 でんぷん さつまいも	油 バター	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ハム	牛乳 スキムミルク	こまつな にんじん いら	にんにく しょうが 椎茸 だけのこ缶 ねぎ もやし だいこん オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 674 Kcal 26.4g 19.1g 1.7g
18(月)	もち玄米入りごはん	○	さばのごまだれ焼き 炊き合わせ 納豆あえ オレンジ	和食の日 食事マナーに気をつけて会食をしましょう。	米 砂糖 こんにゃく	ごま	さば 大豆 豚肉 生揚げ 納豆 かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だけのこ缶 キャベツ だいこん オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 665 Kcal 30.7g 21.2g 1.8g
19(火)	たけのこごはん	○	カレーの唐揚げ おひたし 大根のみそ汁 よもぎ団子		米 砂糖 でんぷん だんご	油	鶏肉 油揚げ かりい 豆腐 みそ あずき	牛乳 しらす わかめ	こまつな にんじん	たけのこ もやし だいこん えのきだけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 650 Kcal 29.1g 13.5g 2.1g
20(水)	コッペパン いちごジャム	○	照り焼きイワシハンバーグ かぼちゃのスープ オレンジ	背の青い魚を食べよう	パン パン粉 砂糖 小麦粉	油 バター	豚肉 いわし たまご 鶏肉 ベーコン レンズまめ	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ	いちごジャム 玉ねぎ マッシュルーム オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 692 Kcal 31.4g 22.3g 2.1g
21(木)	もち玄米入りごはん	○	生揚げの中華煮 荳わかめの佃煮 青のり大豆 オレンジ	荳わかめとはわかめの中心にある芯の部分です	米 砂糖 でんぷん	油 ごま バター	生揚げ 豚肉 大豆	牛乳 わかめ あおき	こまつな にんじん	しょうが ねぎ 椎茸 だけのこ 玉ねぎ キャベツ オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 665 Kcal 27.0g 21.3g 2.0g
22(金)	タコライス	○	たまごわかめのスープ オレンジ	1年生を迎える会 おめでとう献立	米 砂糖 でんぷん	油	豚肉 大豆 レンズまめ たまご 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ベーコン こまつな	玉ねぎ にんにく レタス 椎茸 ねぎ オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 657 Kcal 29.0g 13.4g 1.8g
25(月)	ごま塩ごはん	○	ふくさ卵 具たくさんみそ汁 ミルクゼリー	「ふくさ」とは軟らかいという意味です	米 砂糖	油 ごま	たまご 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 しらす わかめ	こまつな にんじん	玉ねぎ グリンピース しょうが だいこん ごぼう みかん缶	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 654 Kcal 28.9g 21.7g 1.9g
26(火)	ピピンパ	○	鶏とキャベツのスープ ししゃもレモンソース オレンジ	ししゃもは頭からしっぽまで食べよう	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ だいこん キャベツ レモン オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 665 Kcal 23.1g 22.3g 2.1g
27(水)	きなこ揚げパン	○	いす'マ'のスープ ミモザあえ オレンジ	きなこ揚げパンは人気メニューです	パン 砂糖 はるさめ	油	きな粉 鶏肉 レンズまめ ベーコン たまご	牛乳	トマト缶 こまつな にんじん	にんにく 玉ねぎ もやし オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 669 Kcal 27.3g 23.4g 2.2g
28(木)	チキンカレーライス	○	かいそうサラダ チーズ オレンジ	校長先生も大好きなカレーライス	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 はるさめ	油 バター	鶏肉 レンズまめ まぐろ缶	牛乳 わかめ しらす チーズ	こまつな にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ほうさい レモン オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 661 Kcal 26.6g 18.3g 1.9g

進級おめでとうございます。本年度も「安全安心でおいしい給食」作りに努めてまいります。新型コロナウイルス感染症への対応はしばらく続けていくこととなります。安心して給食の時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策を実施しつつ、毎日の給食時間を中心に授業とも連携しながら食育を進めてまいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

お願い

- ◎毎日清潔な手洗用ハンカチを持参させてください。
- ◎給食当番は毎日金曜日に給食白衣を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをして月曜日には必ず学校に持ってきてください。
- ◎給食当番はマスクをします。マスクは朝から着用していますが、汚れた時の替えとして予備のマスクをご用意ください。
- ◎給食当番担当者が体調不良の場合、感染症予防及び食中毒防止のために給食当番を交代します。ご家庭での健康観察および担任への連絡をお願いします。