

4月 予定献立表

今月の目標：給食のきまりを覚えよう。



今月の船橋産の旬の食材

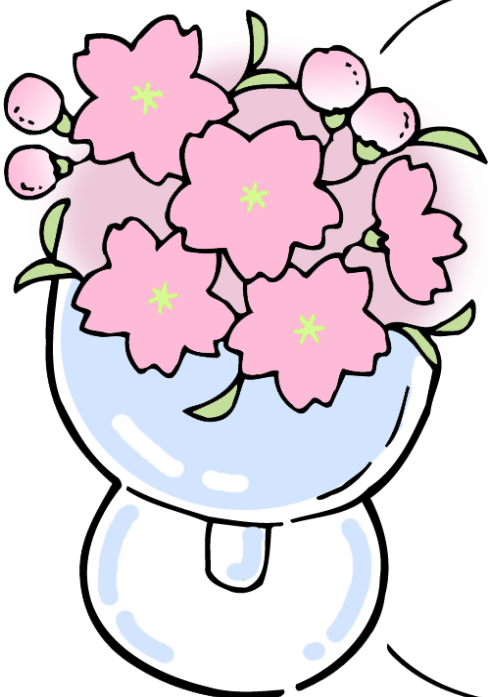
こまつな だいこん
小松菜 & 大根

令和8年度

船橋市立宮本小学校

| 実施日 （日） | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 主な材料とその働き | | | 栄養量(4年生) | | | |
|------------------------------|----|---|----|--|---|---------------------------------------|--|--------------|------|--|
| | | | | ちくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの) | ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの) | からだをよすし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | |
| 10 | 金 | わかめごはん 鯖のさらさ揚げ おかか和え 具沢山みそ汁 | ○ | さわら かつおぶし ぎゆうにゆう とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ | こめ でんぶん ごま あぶら じゃがいも | こまつな にんじん | しょうが もやし ごぼう だいこん たまねぎ | 606 | 20.4 | |
| 13 | 月 | ごはん カレー麻婆厚揚げ 中華和え フライビーンズ(青のり) | ○ | なまあげ だいず ぎゆうにゆう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく | こめ さとう あぶら バター こむぎこ | にんじん たらこ こまつな | にんにく しょうが たまねぎ きゅうり ほししいたけ もやし | 629 | 24.6 | |
| 14 | 火 | ごはん 鯖のごまだれ焼き 辛子とえ さつま汁 甘夏みかん | ○ | さば とりにく ぎゆうにゆう とうふ みそ | こめ さとう ごま あぶら さつまいも | こまつな にんじん | もやし だいこん ごぼう ねぎ あまなつみかん | 640 | 24.6 | |
| 15 | 水 | キムチピビンバ ポテトのチーズ焼き トックスープ | ○ | とりにく だいず ぎゆうにゆう あぶらあげ ベーコン たまご とうふ | こめ じゃがいも あぶら ごま さとう トック バター | にんじん こまつな | にんにく しょうが せんまい もやし ほくさい たまねぎ えのきたけ | 629 | 23.0 | |
| 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「大根」です。 | | | | | | | | | | |
| 16 | 木 | ごはん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの酢醤油漬 八宝みそ汁(大根) オレンジ | ○ | とりにく とうふ ぎゆうにゆう ぶたにく みそ | こめ でんぶん ごま あぶら じゃがいも | にんじん こまつな | しょうが にんにく きゅうり ごぼう えのきたけ ねぎ だいこん オレンジ | 631 | 23.6 | |
| 17 | 金 | たけのこごはん 鰹と野菜の揚げ煮 小松菜と生揚げのみそ汁 | ○ | とりにく かつお ぎゆうにゆう あぶらあげ みそ わかめ なまあげ | こめ じゃがいも あぶら ごま でんぶん さとう | にんじん こまつな | ほししいたけ たけのこ れんこん しょうが えだまめ たまねぎ | 629 | 23.4 | |
| 20 | 月 | ごはん 鮭のバター醤油焼き 納豆和え みそけんちん汁 りんご | ○ | さけ なつとう ぎゆうにゆう かつおぶし みそ あぶらあげ とうふ | こめ じゃがいも バター あぶら | にんじん こまつな | ほくさい ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ りんご | 611 | 22.7 | |
| 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「小松菜」です。 | | | | | | | | | | |
| 21 | 火 | ごはん ししゃもの唐揚げ 豚汁 小松菜ともやしの磯香和え オレンジ | ○ | ぶたにく とうふ ぎゆうにゆう あぶらあげ みそ ししゃものり | こめ でんぶん あぶら じゃがいも | こまつな にんじん | もやし ごぼう だいこん ねぎ オレンジ | 607 | 19.5 | |
| 22 | 水 | テーブルロール ポテトのミートソース コーンサラダ デコポン | ○ | ぶたにく だいず ぎゆうにゆう とりにく チーズ わかめ | パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう | にんじん とまと こまつな | にんにく しょうが マッシュルーム グリンピース とうもろこし きゃべつ デコポン | 627 | 20.7 | |
| 23 | 木 | チキンカレーライス グリーンサラダ いちご | ○ | とりにく ハム ぎゆうにゆう だいず チーズ | こめ じゃがいも あぶら ごま さとう こむぎこ バター | にんじん こまつな | たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ グリンピース きゅうり レモン果汁 いちご | 608 | 21.7 | |
| 24 | 金 | 麻婆丼 春雨の和え物 コーンポテト | ○ | とうふ ぶたにく ぎゆうにゆう だいず とりにく ワインナー みそ | こめ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも | にんじん たらこ こまつな | にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ もやし ねぎ とうもろこし | 617 | 20.8 | |
| 27 | 月 | きなこ揚げパン ワンタン風スープ ツナサラダ | ○ | きなこ ぶたにく ぎゆうにゆう だいず ツナ わかめ | パン さとう あぶら ごま ワンタンのかわ | にんじん こまつな | しょうが もやし ねぎ ほししいたけ たけのこ きゃべつ たまねぎ | 600 | 24.9 | |
| 28 | 火 | ソフト麺ミートソース 小松菜とじゃこのサラダ パナナ | ○ | ぶたにく だいず ぎゆうにゆう とりにく チーズ わかめ ちりめんじゃこ | ソフトめん あぶら ごま さとう こむぎこ バター | にんじん とまと こまつな | にんにく しょうが マッシュルーム グリンピース らっきょう きゃべつ パナナ | 636 | 18.4 | |
| 29 | 水 | しょうわ ひ 昭和の日 | | | | | | | | |
| 30 | 木 | コッペパン ブルーベリージャム マカロニグラタン キャベツとベーコンのスープ | ○ | とりにく だいず ぎゆうにゆう ベーコン チーズ | パン マカロニ あぶら バター こむぎこ でんぶん ブルーベリージャム | にんじん こまつな | マッシュルーム たまねぎ グリンピース きゃべつ とうもろこし | 603 | 21.9 | |
| | | | | | | | | 25.8 | 2.4 | |

☆ 食材の入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



〈保護者の皆様へ〉

ご進級 おめでとうございます。

今年度も安全でおいしい給食づくりに励みたいと思います。

学校給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。

お願い

・給食当番になりましたら、マスクの用意、白衣等の洗濯・アイロンがけ、繕いをお願いします。

・今年度より、飲用牛乳についてストローを使わずに飲む取組の“本実施”となります。

※この取組はストローレスを強要するものではありません。