



# 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  
だいこん こまつな  
大根 & 小松菜

令和6年度

船橋市立宮本小学校

実施日	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生)		
			ちくね 肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだ 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)	
11 木	はちみつレモントースト ポテトのミートソース オレンジ	○	ぶたにく だいず チーズ わかめ きくわめ	パン はちみつ さとう マカロニ バター あぶら じゃがいも	にんじん とまと レモン にんにく しょうが たまねぎ こまつな マッシュルーム グリーンピース とうもろこし きやべつ オレンジ	624	21.4	
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「だいこん」です。								
12 金	ごはん 味付けのり 鯖の揚げ浸し 大根の梅おかか和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	○	さわら ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう のり あぶらあげ とうふ みそ	ごめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま にんじん しょうが きゅうり だいこん うめ たまねぎ	635	20.7	
15 月	ビビンバ ポテトのチーズ焼き 韓国風スープ	○	とりにく だいず あぶらあげ ベーコン たまご とうふ	ごめ さとう じゃがいも トック	あぶら ごま にんじん こまつな にんにく しょうが ぜんまい もやし たまごたけ ねぎ はくさい	626	22.8	
16 火	ごはん 鯖のごまだれ焼き 辛子和え さつま汁 甘夏みかん	○	さば とりにく とうふ みそ	ごめ さとう さつまいも	ごま あぶら 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	613	21.5	
17 水	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 あぶらあげ なまあげ みそ	ごめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま にんじん みつば ほししいたけ かぼちゃ 小松菜 たけのこ れんこん しょうが たまねぎ	629	23.2	
18 木	チキンカレーライス グリーンサラダ りんごゼリー	○	とりにく ハム レンズまめ	ごめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが きやべつ グリーンピース きゅうり レモン りんご	629	19.8	
19 金	ココア揚げパン ワンタン風スープ ツナサラダ いちご	○	ぶたにく ツナ わかめ	パン さとう グラニューとう ワンタンのかわ	あぶら ごま にんじん こまつな しょうが ねぎ ほししいたけ もやし たけのこ きやべつ たまねぎ いちご	600	23.9	
22 月	ごはん ししゃものごまフライ 干草和え 豚汁	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごめ こむぎこ パンこ さとう さといも	ごま あぶら にんじん こまつな きやべつ 小松菜 とうもろこし だいこん ねぎ	638	21.9	
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「小松菜」です。								
23 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 ぎゅうにゅう チーズ わかめ ちりめんじゃこ	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら ごま にんじん とまと にんにく しょうが こまつな たまねぎ きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きやべつ らっきょう パナナ	627	17.9	
24 水	麻婆豆腐丼 中華和え 青のりポテト&ビーンズ	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	ごめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま にんじん こまつな にら にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ ねぎ きゅうり もやし	627	21.9	
25 木	ごはん 鯖のバターしょうゆ焼き 納豆和え なめこ汁 りんご	○	さけ なつとう かつおぶし とりにく みそ とうふ	ごめ じゃがいも さとう	バター にんじん こまつな はくさい なめこ だいこん ねぎ りんご	600	22.3	
26 金	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ごま和え 八宝みそ汁 オレンジ	○	とりにく みそ ぶたにく なまあげ	ごめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま あぶら にんじん こまつな しょうが にんにく もやし たまごたけ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	640	22.8	
29 月	昭和の日							
30 火	食パン 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 ベーコン	パン マカロニ こむぎこ でんぶん	あぶら じゃがいも バター にんじん こまつな ブルーベリー マッシュルーム たまねぎ きやべつ グリーンピース とうもろこし	611	22.5	
							26.1	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。