

4月 予定献立表

今月の目標：給食のきまりを覚えよう。



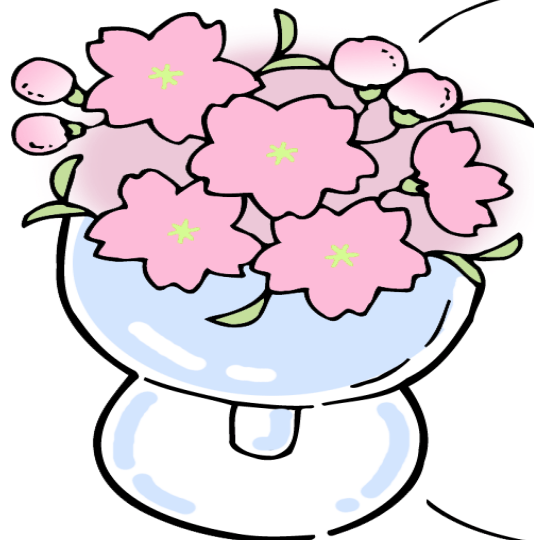
今月の船橋産の旬の食材
だいこん こまつな
大根 & 小松菜

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・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 海藻サラダ オレンジ	○	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ わかめ きわかめ	パン はちみつ さとう マカロニ じゃがいも	バター あぶら	にんじん とまと レモン にんにく しょうが たまねぎ 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 24.0	21.4 1.8
「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 さばの揚げ浸し 大根の梅おかか和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	○	さわら かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	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 28.5	20.7 2.0
15 月	ビビンバ ポテトのチーズ焼き 韓国風スープ	○	とり あぶらあげ ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごめ さとう じゃがいも トック	あぶら ごま バター	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ もやし たまご ねぎ はくさい	626 23.7	22.8 1.9
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 とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごめ さとう さつまいも	ごま あぶら	ごまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ あまなつみかん	613 27.2	21.5 1.7
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 あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	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 たけのこ れんこん しょうが たまねぎ	629 26.4	23.2 1.8
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 レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ごめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま バター	にんじん 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 22.1	19.8 1.8
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 ツナ わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	パン さとう グラニュー糖 ワンタンのかわ	あぶら ごま	にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ きやべつ たまねぎ いちご	600 22.7	23.9 2.0
22 月	ごはん ししゃものごまフライ 干草和え 豚汁	○	ぶた あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	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 きやべつ ごぼう とうもろこし だいこん ねぎ	638 29.0	21.9 2.1
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「こまつな」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 バナナ	○	ぶた だいず ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら ごま バター	にんじん とまと にんにく しょうが たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース きやべつ らっきょう バナナ	627 25.4	17.9 1.9
24 水	麻婆豆腐丼 中華和え 青のりポテト&ビーンズ	○	とうふ だいず みそ とり	ぎゅうにゅう あおのり	ごめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	にんじん 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 28.7	21.9 1.9
25 木	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き 納豆和え なめこ汁 りんご	○	さけ かつおぶし とり とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごめ	バター	にんじん ほくさい なめこ だいこん ねぎ りんご	600 29.1	22.3 1.6
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 ぶた なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま あぶら	ごまつな にんじん しょうが にんにく もやし たまご たけのこ だいこん ねぎ オレンジ	640 27.0	22.8 2.2
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 ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パン マカロニ こむぎこ でんぶん	あぶら バター	にんじん 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 26.1	22.5 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。