

4月予定献立表

今月の目標：給食のきまりを覚えよう。



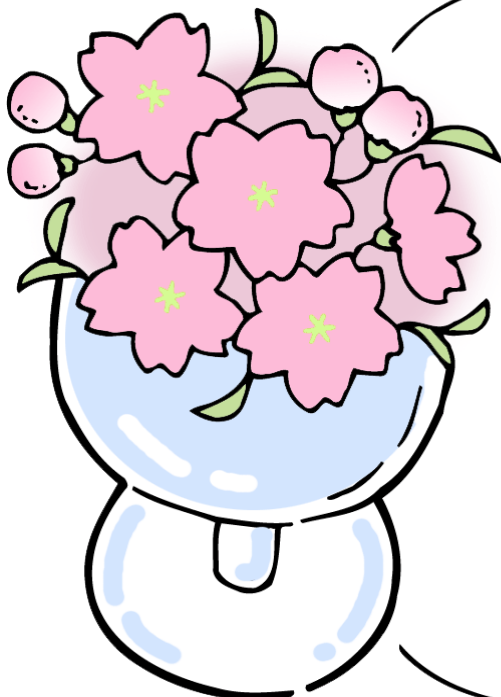
今月の船橋産の旬の食材
こまつな だいこん
小松菜 & 大根

令和7年度

船橋市立宮本小学校

じっしび 実施日		こん 献	だて 立	めい 名	牛 乳	おも りょう はたら 主 な 材 料 と そ の 働 き			えいようりょう 栄養量(4年生)	
にち 日	よう 曜					ち にく 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)	からだちょうし 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)	しつ (g)
									たんぱくしつ (g)	えんぶん (g)
10	木	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 ぎゅうにゅう 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 しょうが もやし にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	606	20.4
									28.5	1.9
11	金	テーブルロール ポテトのミートソース コーンサラダ デコボン			○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう 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 にんにく しょうが こまつな マッシュルーム グリンピース とうもろこし きやべつ デコボン	627	20.7
									25.3	1.8
14	月	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 ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ さとう ごま あぶら さつまいも	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ あまなつみかん	640	24.6
									25.9	1.7
15	火	キムチビビンバ ポテトのチーズ焼き トックスープ			○	とりにく だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ チーズ わかめ 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 パター	にんじん こまつな にんにく しょうが ぜんまい もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	629	23.0
									23.5	2.1
16	水	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 ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	こめ さとう あぶら パター こむぎこ	にんじん にら にんにく しょうが こまつな たまねぎ きゅうり ほししいたけ もやし	629	24.6
									28.9	1.6
17	木	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 ぎゅうにゅう 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 みつば ほししいたけ こまつな たけのこ れんこん しょうが えだまめ たまねぎ	629	23.4
									26.6	1.8
18	金	ごはん 鯖のバター醤油焼き 納豆和え みそけんちん汁 りんご			○	さけ なつとう ぎゅうにゅう かつおぶし みそ あぶらあげ とうふ	こめ じゃがいも パター あぶら さとう こむぎこ	にんじん こまつな はくさい ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ りんご	611	22.7
									27.8	1.6
21	月	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 ぎゅうにゅう 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 パター	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが きやべつ グリンピース きゅうり レモン果汁 いちご	608	21.7
									22.4	1.8
		ふなばしさん しゅんしよくざいた し ひ きょう こまつな 「船橋産の旬の食材を食べる日」今日は「小松菜」です。								
22	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 ぎゅうにゅう 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 もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ オレンジ	607	19.5
									28.3	2.1
23	水	麻婆丼 春雨の和え物 コーンポテト			○	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう だいず とりにく ウインナー 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 にら にんにく しょうが こまつな パセリ ほししいたけ たけのこ もやし ねぎ とうもろこし	617	20.8
									25.4	2.2
24	木	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 ぎゅうにゅう 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 きやべつ たまねぎ	600	24.9
									25.0	2.0
25	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの酢醤油漬け 八宝みそ汁(大根) オレンジ			○	とりにく とうふ ぎゅうにゅう 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 しょうが にんにく こまつな 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
									25.8	1.7
28	月	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 バター	にんじん とまと にんにく しょうが こまつな マッシュルーム グリンピース らっきょう きやべつ パナナ	636	18.4
									26.3	1.9
29	火	しやわ ひ 昭和の日								
30	水	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 ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	パン マカロニ あぶら パター 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 きやべつ 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。マイカップやマイストローをご持参いただくことも可能です。
※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。