



今月の給食目標

きゅうしょくのきまりをおぼえよう

※きゅうしょくのきまり・やくそくをおぼえましょう

※あんぜんといせいにい、きをつけましょう



ふなばしりつなかのきしょうがっこう
船橋市立中野木小学校

日	曜日	主 食 つけるもの	牛乳	こんだてめい	あ か からだをつくる もとなるもの	きいろ ねつやちからに なるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	栄養表示	
								エネルギー kcal	たんぱく g
								しつ g	えんぶん g
11	木	きなこ あげパン	○	にくだんご 肉団子スープ ひじきとコーンのごまサラダ いちご	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく ひじき ハム	パン さとう あぶら はるさめ マカロニ かたくりこ ごま	こまつな にんじん しいたけ たまねぎ きゃべつ コーン はくさい いちご	606	26.4
12	金	はん ご飯	○	はる 春きゃべつ(たまごい) もやしとコーンのごまあえ 八宝味噌汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら こむぎこ ぼんこ じゃがいも ごま	こまつな にんじん きゃべつ しいたけ たまねぎ コーン ごぼう もやし だいこん オレンジ	657	27.7
15	月	ひじきごはん	○	にしよあ あお あじ ししやもの二色揚げ(青のり・カレー味) ミニトマト じゃが芋の田舎味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき みそ あぶらあげ ししやも ぶたにく だいず	ごはん さとう あぶら こむぎこ こめこ じゃがいも	こまつな にんじん しいたけ えだまめ ミニトマト たまねぎ ねぎ	607	29.0
16	火	テーブル ロール	○	マカロニグラタン 野菜とじゃが芋のカレースープ バナナ 【1年生給食開始】	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	パン あぶら マカロニ こむぎこ バター ぼんこ じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ はくさい コーン バナナ	655	24.6
17	水	まーぼーぜん 麻婆丼	○	ポテトのチーズ焼き 中華きゅうり	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ チーズ	ごはん さとう あぶら バター じゃがいも ごま かたくりこ	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら たまねぎ パセリ きゅうり	637	29.4
18	木	はん ご飯	○	ヘルシーハンバーグ 船橋産小松菜と卵のごま酢あえ はる 春きゃべつとわかめの味噌汁	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ だいず みそ ひじき たまご あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ぼんこ じゃがいも ごま	こまつな にんじん たまねぎ もやし きゃべつ ねぎ	609	27.6
19	金	たけのこ ごはん	○	さわらしおこうじや 鱈の塩麹焼き ごま味噌あえ かきたま汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら わかめ みそ とうふ たまご	ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	こまつな にんじん たけのこ はくさい コーン しいたけ ねぎ	619	29.7
22	月	ぶたにく 豚肉とひよこ豆の カレーライス	○	ツナとひじきのサラダ(きゅうり入り) オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ひじき ツナ	ごはん さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース レタス きゅうり りんご オレンジ	627	24.9
23	火	むぎ 麦ごはん	○	はる 春きゃべつと生揚げのごま味噌炒め バンサンスー(卵・きゅうり入り) 河内晩柑	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム たまご	ごはん さとう あぶら はるさめ ごま かたくりこ	こまつな にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ きゃべつ きゅうり かわちぼんかん	620	26.9
24	水	ミルクシュガー トースト	○	ツナサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	パン さとう あぶら バター じゃがいも マカロニ	こまつな にんじん きゃべつ レタス コーン たまねぎ トマト	620	23.9
25	木	チャーハン (たまごい) (卵入り)	○	レバーのごま味噌あえ きゅうりの土佐あえ はる 春きゃべつとコーンのスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたレバー みそ とりにく	ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	こまつな にんじん しいたけ ねぎ きゅうり きゃべつ コーン グリーンピース	612	29.4
26	金	はん ご飯	○	さば 鯖のオレンジ煮 おかかあえ ぶたじる かわちぼんかん 豚汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	こまつな にんじん はくさい きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ かわちぼんかん	616	29.3
30	火	コッペパン いちごジャム	○	ポテトとひよこ豆のミートソース煮 じゃこ入りごまサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ちりめんじゃこ わかめ	パン さとう あぶら じゃがいも ごま マカロニ	こまつな にんじん たまねぎ トマト グリーンピース レタス コーン バナナ	659	26.0

※都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

給食はよくかんで味わって食べましょ



ご入学・ご進級おめでとうございます

子供たちにとって、すてきな1年になるよう、お手伝いできればと思っております。給食室も、新たな気持ちで力を合わせ、安全でおいしい給食づくりを頑張っています。よろしくお祈りします。

右端の欄に、4年生1人あたりの栄養価を載せています。この数値を基準に、3~1年生は5%ずつ減、5、6年生は10%ずつ増となります。※数ものは、低・高学年あるいは、低・中・高学年で大きさを変えたりします。

★お知らせ★



●今年度より、食器が代わります。昨年度まで使用していた強化磁器食器から、軽くて割れにくい『PEN食器』(合成樹脂製)に代わります。

★お願い★

- 必ず朝食を摂ってから、登校するようにしてください。
- 給食当番は、金曜日に白衣と帽子が入った給食袋を持ち帰りますので、洗濯・補修をお願いします。
- 長期欠席する場合は、早めに担任まで届けてください。
- 食物アレルギーがある場合は、ご連絡ください。学校生活管理指導表が必要となります。



今月の船橋産食材

こまつな だいこん