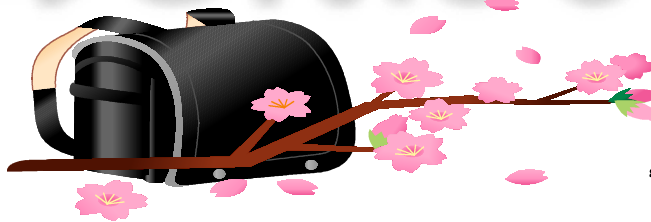


きゅうしよくのこんだて

4月



船橋市立七林小学校



もくひょう： ^{きゅうしよく}給食のきまりをおぼえよう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	行事など
11	木	生揚げ肉みそ丼 (麦ご飯)	○	春雨サラダ 豆乳寒天ポンチ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ ハム なまあげ とうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ こまつな もやし もも みかん なつみかん いちご	636kcal 24.5g 21.3g 1.5g	給食開始
12	金	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ 大豆と小松菜のサラダ いちご	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム きなこ いちご	コッペパン あぶら ワンタンのかわ さとう	にんじん しいたけ もやし こまつな ねぎ きゅうり キャベツ いちご	623kcal 27.3g 26.2g 1.7g	
15	月	ご飯	○	小松菜メンチ たっぷり野菜みそ汁 ミニトマト	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なまあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ さとう こめこ あぶら	こまつな たまねぎ えのき にんじん キャベツ かぼちゃ とうもろこし ねぎ ミニトマト	647kcal 25.6g 22.8g 2.0g	
16	火	鶏肉と小松菜の ドリア	○	ミネストローネスープ バナナ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン いんげんまめ	こめ こむぎこ あぶら マカロニ バター	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな しめじ セロリ トマト パセリ バナナ	651kcal 25.6g 22.2g 1.9g	船橋産 こまつなを 味わおう
17	水	ご飯	○	鯖のみそ煮 けんちん汁 のり酢あえ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ さば とりにく みそ のり	こめ さとう あぶら さといも	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ とうもろこし こまつな もやし きよみオレンジ	631kcal 24.5g 26.2g 1.9g	
18	木	ガーリック ライス	○	大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ 豆乳ゼリーいちごソース	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう ベーコン ハム	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	にんにく マッシュルーム グリンピース たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ トマト こまつな きゅうり キャベツ いちご	615kcal 25.0g 23.6g 1.8g	
19	金	筍ご飯	○	鯖の甘酢あんかけ ごまおなかあえ 河内晩柑 じゃが芋とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく かつおぶし とりにく わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	たけのこ にんじん えだまめ ねぎ しめじ こまつな たまねぎ えのき さやいんげん はくさい かわちばんかん	638kcal 29.1g 24.0g 2.0g	
22	月	ご飯	○	豚肉と野菜のカレー 和風みそサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく レンズまめ いか ハム みそ ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり	641kcal 24.1g 20.3g 1.5g	1年生給食開始
23	火	食パン (チョコクリーム)	○	大豆とミートボールのトマトシチュー ひじきとささみのサラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき チーズ ささみ	しょうパン じゃがいも さとう あぶら でんぶん チョコクリーム エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり トマト レタス ブロッコリー きよみオレンジ	633kcal 26.8g 22.9g 2.1g	
24	水	麻婆丼 (麦ご飯)	○	大根ナムル さつま芋と南瓜のお焼き	ぎゅうにゅう だいず とうふ ぶたにく ハム みそ	こめ むぎ さつまいも ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	にんじん ねぎ しいたけ こまつな もやし だいこん ねぎ かぼちゃ ほしぶどう	630kcal 24.8g 18.6g 1.9g	船橋支会総会
25	木	コーンと枝豆の ごまご飯	○	鶏肉の唐揚げ 沢煮わん こまつなサラダ 二色ゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	こめ ごま はるさめ でんぶん あぶら さとう	こまつな えだまめ えのき とうもろこし にんじん もやし ごぼう みつば だいこん	628kcal 24.7g 25.0g 1.8g	船橋産 こまつなを 味わおう
26	金	生揚げのみそだれかけ 麦ご飯	○	豚肉と大根のうま煮 おなか昆布あえ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく かつおぶし なまあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶんさとううぶら	だいこん にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ さやいんげん あまなつみかん	621kcal 25.1g 24.2g 1.8g	船橋産 だいこんを 味わおう
30	火	五目焼きそば	○	レバーとポテトのレモンソース(ごま) フルーツパンチ	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく いか	ちゅうかめん さとう じゃがいも でんぶん ごま あぶら サイダー	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ もやし みかん なつみかん もも レモン	623kcal 25.7g 24.0g 1.8g	

- 牛乳は毎日つきます。
- 食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめ御了承ください。

ご協力をお願いします

- ☆ 清潔な口ふき用のハンカチを毎日持たせて下さい。
- ☆ 給食当番の児童は、専用マスクが必要になります。
- ☆ 週末に白衣、帽子が入った袋を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお願いします。
- 月曜日に必ず持たせて下さい。



今月の船橋産旬の食材 **だいこん**
作付面積、生産量、消費量とも最大級の野菜の一つです。「古事記」や「日本書紀」にも登場するほど、昔から栽培されていて日本人の食生活には、なじみ深い野菜です。根には、でんぶん分解酵素のジアスターゼ、コラーゲン合成や、抗酸化作用のあるビタミンCを含んでいます。葉はビタミンやミネラルを多く含んでいます。根は、サラダや煮物に、葉は、炒め物や、汁の実に使っておいしく食べましょう。

子供たちの健康を第一に考え安全でおいしい給食作りに努力して参ります。学校給食へのご理解とご協力をお願いします。

日頃より、地場産の食材を取り入れた給食作りに努めています。
船橋産の食材をより多く使用した献立作りに心がけます。
食材に関する情報などお知らせしていきます。