

# 令和6年度 4がつ よ て い こ ん だ て



船橋市立習志野台第二小学校

ひ に ち	よ う び	し ゆ し よ く	牛 乳	お か ず	おも からだつく 主に体を作る しよくひん もとなる食品	おも 主にエネルギーの しよくひん もとなる食品	おも からだちよし 主に体の調子を ととの しよくひん 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	し お知らせ
11	木	せきはん お赤飯	○	とり て や かいそう 鶏の照り焼き 海藻サラダ ちばけんさんやさい 千葉県産野菜のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゆう ささげ とりにく ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ オレンジ	624 28.1 23.1 2.2	しんきゆう いわ こんだて 進級お祝い献立
12	金	ロールトースト みみかりんとう	○	はる 春キャベツのサラダ あまなつ ミネストローネスープ 甘夏みかん	ぎゅうにゆう とりにく ハム チーズ きなこ だいず レンズまめ	パン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ こまつな きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく セロリ トマト パセリ あまなつみかん	629 29.7 27.0 2.2	
15	月	ライス	○	ポークカレー(ルウ) ごまドレッシングサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ レンズまめ アガー	こめ あぶら さとう バター はくりきこ ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし こまつな レタス みかんかん みかんジュース	621 22.9 27.0 1.7	ねんせい 1年生 にゅうがくいわ こんだて 入学お祝い献立
16	火	トマト スパゲッティ	○	バジリコサラダ むしパン	ぎゅうにゆう とりにく たまご とうにゆうクリーム とうにゆう	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ	たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム にんじん ピーマン にんにく トマト きゅうり こまつな とうもろこし	622 24.3 21.4 1.9	
17	水	はん ご飯	○	にく どんぐ なすの肉みそ丼(具) はるさめ 春雨サラダ チーズポテト	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず なまあげ みそ チーズ	こめ ごま あぶら さとう はるさめ じゃがいも	しょうが にんじん なす たけのこ えだまめ きゅうり もやし こまつな パセリ	629 25.8 22.4 2.2	
18	木	たけのこご飯	○	さば や 鯖のごまだれ焼き からし和え とんじる かわちばんかん 豚汁 河内晩柑	ぎゅうにゆう さば あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ ごま あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん しいたけ たけのこ こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん かわちばんかん	620 30.1 21.9 2.1	
19	金	はん ご飯	○	あじ ふう いそかあ 鰯のユーリンチー風 磯香和え とんじる あまなつ 根菜汁 甘夏みかん	ぎゅうにゆう あじ ぶたにく なまあげ のり	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう しいたけ だいこん あまなつみかん	622 28.5 19.6 1.9	ふなばしさん こまつな 船橋産の小松菜を た し ひ 食べて知る日
22	月	パプリカ ライス	○	こまつな 小松菜のクリームソース まめ きのことお豆のサラダ いちご	ぎゅうにゆう とりにく ひよこまめ とうにゆう いんげんまめ チーズ	こめ バター はくりきこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな とうもろこし にんにく キャベツ えのき しめじ いちご	620 24.2 22.7 1.8	
23	火	はん ご飯	○	さけ しお や 鮭の塩こうじ焼き とんじる かい きんぴらいため 具汁 オレンジ	ぎゅうにゆう さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず みそ とうにゆう	こめ こうじ こんにやく あぶら さとう	ごぼう れんこん にんじん ピーマン だいこん しめじ ねぎ こまつな オレンジ	622 33.0 17.7 1.6	
24	水	はん ご飯	○	ちゅうかどんぐ 中華丼(具) こまつなサラダ や さつまいものシナモン焼き	ぎゅうにゆう ぶたにく まぐろかん	こめ あぶら さとう バター でんぶん さつまいも ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ ほしぶどう	620 21.5 21.7 1.7	ちきょうけん 千教研
25	木	わかめご飯	○	こうみや にく さわらの香味焼き 肉じゃが はくさい あまずあ 白菜の甘酢和え パナナ	ぎゅうにゆう さわら ぶたにく わかめ	こめ さとう ごま あぶら しらす じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース はくさい こまつな パナナ	629 29.0 17.8 2.2	
26	金	ハニーレモン トースト	○	とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ煮 コールスローサラダ オレンジ	ぎゅうにゆう とりにく だいず レンズまめ	パン あぶら さとう じゃがいも はちみつ マーガリン	レモン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ こまつな とうもろこし きゅうり オレンジ	621 26.4 20.7 1.6	
29	月	しょうわ ひ 昭和の日							
30	火	むぎはん 麦ご飯	○	まーぼーどうふどん ぐ 麻婆豆腐丼(具) ナムル まめ スイート豆ポテト	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ みそ いんげんまめ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん さとう さつまいも バター	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ なら こまつな もやし	634 24.8 21.7 2.0	

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。