

4月のこんだて

2～6年生用

《今月の給食目標》 給食のきまりを覚えよう

令和8年度
船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかずなど	熱や力に なる食品	血・肉・骨に なる食品	体の調子を 整える食品	エネルギー kcal	脂質 g
10金	ソフト麺 ベーコントマトソース	○	ひじきサラダ バナナ	ソフトめん あぶら さとう ごま	牛乳 ベーコン ツナ レンズまめ ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリビース きゅうり こまつな とうもろこし パナナ	662	18.5
13月	ごはん	○	さつまいもと大豆のかりんとう揚げ わかめときゅうりの中華和え 生揚げの中華炒め	こめ さつまいも さとう あぶら ごま でんぷん	牛乳 だいす わかめ なまあげ ぶたにく	きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ こまつな もやし ねぎ きゃべつ にら	647	23.5
14火	ごはん	○	ししゃもの甘酢漬け おかか和え 豚汁 オレンジ	こめ でんぷん ごま さとう こんにやく あぶら さといも	牛乳 ししゃも ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	きゃべつ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ レモン オレンジ	630	24.3
15水	和風だし カレーライス	○	元気サラダ オレンジゼリー	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ グリビース とうもろこし きゅうり きゃべつ こまつな レモン オレンジジュース	610	18.8
16木	さつまいもパン	○	鶏の唐揚げ コールスローサラダ 野菜スープ	パン こめこ あぶら でんぷん ごま さとう	牛乳 とりにく レンズまめ ひよこまめ	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな セロリ たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	643	27.2
17金	ごはん	○	鮭の塩焼き 磯香和え 肉じゃが いちご	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき	牛乳 さけ のり ぶたにく	にんじん こまつな きゃべつ もやし たまねぎ グリビース いちご	627	22
20月	麻婆丼	○	フライドポテト チョレギサラダ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ のり	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら こまつな レタス きゃべつ きゅうり	611	21.7
21火	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き 干草和え 八宝みそ汁 りんご	こめ さとう ごま あぶら はるさめ じゃがいも	牛乳 さば とうふ あぶらあげ みそ	きゃべつ にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ ごぼう とうもろこし こまつな りんご	622	22.6
22水	ハニートースト (パン耳トスト)	○	こまつなサラダ 豚肉とひよこ豆のトマト煮	パン はちみつ さとう マーガリン あぶら ごま じゃがいも	牛乳 ツナ ベーコン ひよこまめ ぶたにく レンズまめ	きゅうり きゃべつ こまつな たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリビース レモン	657	23.6
23木	ごはん	○	卵焼き 納豆和え 道産子汁	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 たまご とうふ とりにく なつとう かつおぶし のり わかめ みそ	たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ だいこん ねぎ とうもろこし	609	20.1
☆☆☆ 1年生を迎える会 入学おめでとう献立 ☆☆☆								
24金	たけのこごはん	○	生揚げの甘辛焼き 海苔酢和え ミックスフルーツ	こめ さとう あぶら	牛乳 とりにく なまあげ のり	たけのこ にんじん いんげん こまつな きゃべつ きゅうり えのきだけ みかん もも パイナップル	653	24.6
☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ～大根～ ☆☆☆								
27月	ごはん	○	鶏肉の韓国風照り焼き 大根ナムル 春雨スープ バナナ	こめ さとう あぶら ごま はるさめ でんぷん	牛乳 とりにく くわわかめ	だいこん きゅうり こまつな もやし にんじん はくさい たけのこ ねぎ みずな パナナ	619	20.2
28火	ごはん	○	カツオの揚げ浸し コーンわかめサラダ 沢煮碗 オレンジ	こめ さとう あぶら ごま はるさめ でんぷん	牛乳 かつお わかめ とりにく あぶらあげ	きゃべつ きゅうり レタス こまつな とうもろこし ねぎ だいこん たけのこ みずな にんじん みつば オレンジ	627	18.6
30木	コッペパン (いちごジャム)	○	レバーとポテトのケチャップ和え ごまドレツナサラダ 中華コーンスープ	パン ジャム でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 レバー ツナ くわわかめ とりにく とうふ	きゃべつ きゅうり こまつな レタス たまねぎ にんじん とうもろこし レモン	636	23.2

*材料の都合等により、献立を変更することがあります。

☆ お知らせとお願い ☆

- ①献立表には、4年生を基準にした栄養摂取量を表示しています。
- ②給食当番になると、週末に白衣・帽子を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけ・繕いを
して、翌週の月曜日には忘れずに持たせてください。
- ③長期欠席する場合は、所定の用紙にて早めに担任に届け出てください。
- ④食物アレルギーなど、何かご心配なことがありましたら、学校に連絡してください。

ご理解とご協力をお願いします。

