

4月のこんだて

1年生用

《今日の給食目標》

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	ねつ ちから 熱や力に なる食品	ち にく 骨に 血・肉・骨に なる食品	からだ ちょうし 体の調子を 整える食品	エネルギー kcal	脂質 g	たんぱく質 g	食塩 g
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 こま	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-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	20.9	1.5
16 木	さつま芋パン	○	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 こま 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 マツタケ	643	27.2	26.1	2
17 金	ごはん	○	鮭の塩焼き 磯香和え 肉じゃが いちご	こめ こま 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-ス いちご	627	22	26.9	1.6
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 こま	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 たらこ こまつな レタス きゃべつ きゅうり	611	21.7	23.5	1.5
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 こま 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	28.4	1.7
22 水	ハニートースト (パン耳トースト)	○	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 こま 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 マツタケ グリビ-ス レモン	657	23.6	24.9	1.9
23 木	ごはん	○	卵焼き 納豆和え 道産子汁	こめ あぶら さとう こま 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	28.9	1.9
☆☆☆ 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 えのきたけ みかん もも パイナップル	653	24.6	27.3	1.8
☆☆☆ 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 こま はるさめ でんぷん	牛乳 とりにく くわかめ	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 バナナ	619	20.2	24.5	1.8
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 こま 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	28.9	1.8
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 こま	牛乳 レバー ツナ くわかめ 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	25.5	2.2

*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。

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう

