

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7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	からだの調子を 整える食品	エネルギー kcal	脂質 g
15火	和風だし カレーライス	○	こまつなサラダ オレンジゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう こま じゃがいも	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ グリンピース こまつな きゃべつ きゅうり オリーブオイル	605	18.4
16水	はちみつパン	○	鶏の唐揚げ グリーンサラダ 野菜スープ	パン こめこ あぶら でんぶん こま さとう	牛乳 とりにく レンズまめ	きゃべつ きゅうり レタス こまつな たまねぎ にんじん ほうろく セロリ レモン マッシュルーム	615	25.3
17木	ごはん	○	鮭の塩焼き 海苔酢和え 肉じゃが いちご	こめ さとう あぶら こま じゃがいも しらたき	牛乳 さけ のり ぶたにく	こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ グリンピース えのきだけ いちご	626	21
18金	麻婆丼	○	パリパリサラダ オレンジ	こめ あぶら さとう でんぶん こま しょうがのかわ (こめこ)	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん だけのこ しいたけ ねぎ レタス こまつな きゃべつ にら とうもろこし きゅうり オレンジ	610	21.1
21月	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き 干草和え 豚汁	こめ さとう こま あぶら はるさめ さといも こんにゃく	牛乳 さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	きゃべつ にんじん こまつな とうもろこし こほう ねぎ だいこん	616	22.8
22火	ごはん	○	卵焼き おかか和え 道産子汁 オレンジ	こめ あぶら さとう でんぶん こま	牛乳 たまご とうふ ぶたにく わかめ かつおぶし みそ	たまねぎ きゃべつ もやし こまつな だいこん にんじん ねぎ とうもろこし オレンジ	602	18.6
☆☆ ふなエコ給食 パン耳を使ったリデュース献立 ☆☆☆								
23水	ハニートースト (パン耳トースト)	○	春きゃべつのサラダ 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 ベーコン ぶたにく ひよこめ レンズまめ	きゅうり きゃべつ こまつな レタス とうもろこし にんじん たまねぎ トマト グリンピース マッシュルーム レモン	642	22.4
24木	ごはん	○	鯉の揚げ浸し ごま酢和え 沢煮碗	こめ あぶら さとう でんぶん こま はるさめ	牛乳 かつお とりにく	こまつな きゃべつ だいこん にんじん だけのこ みずな みつば えのきだけ ねぎ	607	17.6
☆☆ 1年生を迎える会 入学おめでとう献立 ☆☆☆								
25金	だけのこ飯	○	生揚げの甘辛焼き 浅漬け ミックスフルーツ	こめ さとう あぶら こま	牛乳 とりにく なまあげ こんぶ	だけのこ にんじん いんげん きゃべつ かつお きゅうり もも パインアップル みかん	634	23.4
☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ~大根~ ☆☆☆								
28月	ごはん	○	レバーと野菜の南蛮漬け 大根ナムル わかめスープ	こめ あぶら でんぶん さとう こま はるさめ じゃがいも	牛乳 レバー わかめ とうふ とりにく	れんこん ピーマン パプリカ こまつな だいこん きゅうり にんじん だけのこ ねぎ	616	19.4
30水	コッペパン (いちごジャム)	○	鱈のにんじんマネー焼き ごまドレサラダ レンズ豆とトマトのスープ	パン ジャム こま エッグフリーマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	牛乳 すずき みそ レンズまめ ウインナー	こまつな きゅうり きゃべつ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ マッシュルーム トマト レモン	636	26.2

*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・アイロンかけ・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。届け出日の翌日から起算して4日目（休日等を除く）より、給食費の返金対象となります。
- 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。

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

