



4月のこんだて

《今月の給食目標》 給食のきまりを覚えよう

2～6年生用

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	体の調子を 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g	脂質 g 食塩 g
10木	ソフト麺 ベーコントマトソース	○	フレンチサラダ バナナ	ソフトめん あぶら さとう	牛乳 とりにく ベーコン チーズ レンズまめ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース レタス きゃべつ きゅうり こまつな レモン バナナ	661 25.7	18.3 1.7
11金	ごはん	○	さつま芋と大豆のかり揚げ 海藻サラダ 生揚げの中華炒め	こめ さつまいも あぶら さとう こま でんぶん	牛乳 だいず わかめ くきわかめ なまあげ ぶたにく	にんじん きゅうり レタス だけのこ たまねぎ きゃべつ ねぎ にら ししいだけ	626 22.6	22.7 1.2
14月	ごはん	○	ししゃもの甘酢漬け 納豆和え 八宝みそ汁 オレンジ	こめ でんぶん あぶら さとう こま こんにゃく じゃがいも	牛乳 ししゃも わかめ かつおぶし なつとう あぶらあげ のり みそ	こまつな にんじん きゃべつ だいこん こぼろ ねぎ レモン オレンジ	610 27.5	20.4 1.8
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 ｶﾚｰｼﾞｭｰｽ	605 20.3	18.4 1.5
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 ほうろそう セロリ レモン マッシュルーム	615 25.6	25.3 2
17木	ごはん	○	鮭の塩焼 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 しらだき	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 24.7	21 1.6
18金	まーぼーどん 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 きょうざのかわ (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 ししいだけ 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 23.0	21.1 1.6
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 こぼろ ねぎ だいこん	616 27.9	22.8 1.7
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 28.0	18.6 1.9
☆☆☆ 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 ひよこまめ 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 23.3	22.4 1.9
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 28.2	17.6 1.8
☆☆☆ 1年生を迎える会 入学おめでとう献立 ☆☆☆								
25金	たけのこごはん	○	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	たけのこ にんじん いんげん きゃべつ かつお きゅうり もも バイナッフル みかん	634 26.9	23.4 1.7
☆☆☆ 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 ビーマン 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 24.1	19.4 1.7
30水	コッパパン (いちごジャム)	○	鱈のにんじんマヨネーズ焼き 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 ウィンナー	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 27.8	26.2 2.1

*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。
※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。

ご理解とご協力をお願いします。

