

# 4月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

## きゅうしょくのきまりをおぼえよう

令和5年4月10日

船橋市立二宮小学校 児童数

日	ようび	しゅしょく (パン・ごはん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる もとなるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
12	水	ごはん	○	とりにくのたつたあげ こまつなともやしのおひたし のっぺいじる いちご	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう こんにやく さといも	しょうが こまつな もやし ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ いちご	631 Kcal 26.7 g 22.7 g 1.8 g	給食開始
13	木	ガーリック ライス	○	スペインふうオムレツ ようふうコーンサラダ やさいとレンズまめのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン たまご とりにく だいず レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく ビーマン たまねぎ トマトかん レタス キャベツ こまつな コーン にんじん オレンジ	640 Kcal 27.4 g 21.6 g 2.1 g	
14	金	ソフトめん にくみそソース	○	だいずサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいず みそ	ソフトめん さとう あぶら でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース しょうが こまつな かわちばんかん	654 Kcal 27.6 g 19.7 g 1.6 g	
17	月	ポークカレー ライス	○	ツナサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ ツナ かんてん	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリンピース こまつな キャベツ レタス オレンジジュース	634 Kcal 23.0 g 21.6 g 1.8 g	1年生 給食開始
18	火	ごはん	○	いかのこうみあげ なっとうあえ ぶたにくとだいこんのうまに かわちばんかん	ぎゅうにゅう 牛乳 いか なっとう かつおぶし ぶたにく さつまあげ こんぶ	こめ さとう こめこ でんぷん あぶら こんにやく	しょうが にんにく にんじん こまつな もやし だいこん しいたけ かわちばんかん	654 Kcal 30.1 g 20.2 g 2.2 g	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 ・・・だいこん
19	水	まーぼー どん	○	はるさめスープ のりしおピーンズ	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ぶたにく みそ わかめ とりにく だいず あおのり	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぷん はるさめ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら こまつな キャベツ	623 Kcal 28.6 g 21.7 g 1.6 g	
20	木	たけのこ ごはん	○	ししゃものさらさあげ いそかあえ はっほうみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも のり とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう こめこ でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん しいたけ たけのこ しょうが こまつな もやし だいこん ごぼう オレンジ	642 Kcal 34.6 g 21.0 g 2.6 g	
21	金	さつまいもパン	○	ポテトサラダ おだんごスープ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ぶたにく レンズまめ	さつまいもパン じゃがいも あぶら さとう でんぷん はるさめ	レタス こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しょうが はくさい しいたけ バナナ	622 Kcal 23.9 g 18.5 g 2.0 g	おたんじょうび おめでとう 献立
24	月	キムチ チャーハン	○	さつまいもとチーズのつつみあげ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく チーズ たまご とりにく	こめ あぶら はるまきのかわ さつまいも あぶら こまあぶら ごま でんぷん	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ はくさい はくさい(キムチ) コーン(クリーム) こまつな	633 Kcal 23.2 g 20.0 g 2.1 g	
25	火	ぶたどん	○	くきわかめのあえもの フルーツしらたま	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく くきわかめ ツナ	こめ しらたき さとう あぶら こま さとう しらたまもち	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし きゅうり みかんかん ももかん パインかん	658 Kcal 22.4 g 15.7 g 1.9 g	
26	水	シュガー トースト	○	ぶたにくといんげんまめのトマトに じゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 いんげんまめ ベーコン ぶたにく しらす	パン さとう マーガリン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース こまつな レタス キャベツ オレンジ	644 Kcal 23.7 g 23.5 g 2.1 g	船橋支会
27	木	ごはん	○	さばのごまだれやき コーンとわかめのあえもの とんじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう 牛乳 さば わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ ごま さとう さとう こんにやく さといも あぶら	コーン キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ かわちばんかん	629 Kcal 28.8 g 21.3 g 2.1 g	
28	金	せきはん ごましお	○	レバーのやまとあえ おひたし きのこのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ささげ ぶたレバー みそ あぶらあげ わかめ	こめ もちこめ ごま こめこ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ まいたけ だいこん みつば オレンジ	638 Kcal 26.1 g 19.2 g 2.1 g	1年生を迎える会 入学・進級 おめでとう 献立

\*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。

\*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。

### 保護者の皆様

#### 給食に関するお知らせとお願い

国により食品成分表が改訂されました。エネルギー算出方法の変更により、エネルギーが見かけで平均約9%近く減っています。基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表の改訂によるものです。ご了承ください。

また、本年度も安心安全でおいしい給食づくりを心がけます。下記の点について、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

- 毎日清潔なハンカチを持たせてください。
- 白衣を持ち帰りましたら、洗濯・補修をお願いします。
- 食物アレルギーがある方は、給食での対応が必要になる場合があります。担任までご連絡ください。

### ～船橋産の旬の食材を食べて知る日～

「船橋産の旬の食材を食べて知る日」とは、毎月1～2回、船橋産の旬の食材を給食に取り入れ、紹介をする日のことです。4月は、だいこんです。18日の「ぶたにくとだいこんのうまに」では、船橋産のだいこんをたくさん使う予定ですので、よく味わって食べましょう！

