

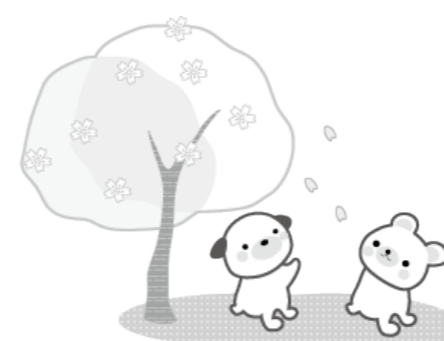
令和8年度4月予定献立表

船橋市立小栗原小学校

【今月の目標】

給食のきまりを覚えよう

牛乳は毎日つきます



日	曜日	主 食	おかず (主菜・副菜・デザート)	エネルギーの もとになる食品	ち 血や肉・骨を つくる食品	からだの調子を整える食品	4年生一人当たり エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おしらせ
10	金	桜ご飯	鮭のみそケチャップ焼き 沢煮わん じゃが芋のきんぴら いちご	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ ぶたにく みそ	にんじん こまつな さくら にんにく しょうが ねぎ れんこん ピーマン ごぼう だいこん もやし いちご	615 29.5 20.0 1.9	2~6年生給食開始 桜の塩漬けを混ぜた「桜ご飯」 は春を感じる料理です。
13	月	五目あんかけ ご飯	春雨のナムル フルーツ杏仁豆腐	こめ さとう あぶら はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうにゅう	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ だけのこ はくさい しいたけ みかん なつみかん	584 23.4 15.3 1.6	フルーツ杏仁豆腐はたっぷり のくだものの中にひし形の 杏仁豆腐が入っています。
14	火	ご飯	鱈の甘酢あんかけ 納豆和え 春キャベツのみそ汁 河内晩柑	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たら なつとう あぶらあげ みそ かつおぶし	こまつな はくさい ねぎ にんにく しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ かわちばんかん	598 26.1 18.6 1.9	春が旬の「河内晩柑」 と「春キャベツ」を 味わいましょう♪
15	水	バンズパン	豆のコロッケ 海藻サラダ 米粉マカロニのスープ いちご	パン さとう あぶら パンコ こむぎこ こめマカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう しらいんげんまめ とりにく わかめ ぶたにく ツナ	にんじん こまつな レタス たまねぎ きゅうり うめ はくさい とうもろこし いちご	628 25.0 21.9 2.1	コロッケは、豆とじゃが芋を 混ぜてつくりまます。給食室で 一つずつ手作りしています。
1年生の給食は16日(木)から始まります								
16	木	ポークカレー ライス	春キャベツとしらすのサラダ オレンジ	こめ さとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しらすほし チーズ レンズまめ	にんじん こまつな にんにく しょうが もやし たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース レモン オレンジ	615 22.8 20.9 1.8	1年生給食開始 給食の自慢の味 「カレーライス」
17	金	ご飯	マーボー大根 中華サラダ さつま芋のカップ焼き	こめ さとう あぶら バター さつまいも かたくりこ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ぶたにく ハム	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ しいたけ だけのこ だいこん きくらげ もやし えのきたけ	642 23.0 20.9 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 今月の食材「だいこん」
20	月	親子丼	大豆とごぼうのかりかり揚げ ごま酢和え 甘夏みかん	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす あおのり	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ごぼう あまなつみかん	636 28.1 22.2 1.8	甘夏みかんは、さわやかな あまみのある果物です。
21	火	わかめご飯	鱈の香味焼き 大根サラダ もずくスープ パナナ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく さば かつおぶし もずく とうふ	にんじん こまつな にんにく しょうが だいこん キャベツ もやし はくさい ねぎ パナナ	594 26.8 21.1 2.1	魚をおいしく食べましょう
22	水	黒糖コッペパン	鶏肉と大豆のシチュー 春の彩りサラダ オレンジ	パン さとう あぶら バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうにゅう クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし トマト アスパラガス レタス レモン オレンジ	610 23.6 23.4 1.8	トマト、レタス、キャベツ、 アスパラガスなど春が旬の野菜 をたくさん使ったサラダです
23	木	ご飯	生揚げの中華煮 茎わかめと春雨のサラダ ぶどうゼリー	こめ さとう あぶら はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう なまあげ ハム くきわかめ ぶたにく かんてん	にんじん こまつな ねぎ しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	603 24.0 19.2 1.7	骨を丈夫に！ カルシウムたっぷり献立
24	金	たけのこご飯	ちくわとししゃもの二色揚げ ゆかり和え けんちん汁 河内晩柑	こめ さとう あぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ ししゃも とりにく あおのり あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな ねぎ だけのこ はくさい ごぼう しいたけ だいこん かわちばんかん	600 26.0 21.2 2.2	春の食材「たけのこ」を 味わいましょう！
27	月	ご飯 味付けのり	厚焼き卵 ツナ和え 道産子汁 パナナ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご のり ツナ とりにく みそ ぶたにく わかめ	にんじん こまつな だけのこ たまねぎ だいこん とうもろこし もやし パナナ	613 26.1 20.1 2.1	厚焼き卵は、かつおだしを 入れてふくら焼きあげます。
28	火	ちらし寿司	鶏肉のごま揚げ おかか和え 若菊汁 オレンジ	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ のり かつおぶし あぶらあげ	にんじん こまつな みつば しいたけ さやいんげん はくさい だけのこ もやし えのきたけ オレンジ	589 25.6 23.5 2.0	入学を祝う会 ★1年生入学おめでとう献立★
30	木	ビビンバ	ワンタンスープ さつま芋のきなこかけ	こめ さとう あぶら ごま さつまいも ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが もやし だいこん ほうれんそう ぜんまい はくさい たけのこ	622 24.3 19.9 1.7	ビビンバは韓国料理です

◎食材料の都合で、献立を変更することがありますのでご了承ください。

ご進級、ご入学おめでとうございます

新しい学年、新しいクラスになり、ドキドキワクワクしていることでしょう。

給食は、4月10日から始まります。(1年生は16日からです。)

学年が上がると、体の成長に合わせて、給食の量も多くなります。

しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。

《保護者の方へ》

給食当番の児童は、週末に白衣と帽子のセットを持ち帰ります。

洗濯、アイロンがけ、ボタン等の修繕にご協力をお願いいたします。

また、香りに敏感な児童もいますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の

使用は極力控えていただきますようお願いいたします。

船橋産の旬の食材 4月は「だいこん」です！

船橋市では、4月から6月に収穫される「春だいこん」の生産量が、全国の市町村で上位にランクインしています。春だいこんは、水分が多く、みずみずしいのが特徴です。冬に収穫されるだいこんに比べると辛みがあるので、サラダやおろして食べるのもおすすめです。

裏面は「食育だより4月号」です。ご覧ください。

