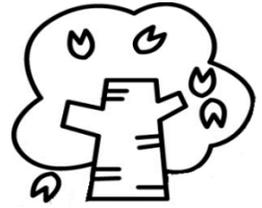




今月の目標

給食のきまりをおぼえよう

4月よていこんだて



令和7年4月
船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主 食	牛乳	お	か	ず	ち 血や肉のもとに なる食品	ね 熱や力のもとに なる食品	からだ 体の調子を ととの 整える食品	エネルギー Kcal たん白質 g 糖 質 g 食 塩 g (4年生1人分)
10	木	花見寿司	牛乳	鶏の香味焼き	磯香和え	ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ヨーグルト のり なまクリーム	こめ さとう あぶら ごま	にんじん もやし にんにく しょうがねぎ しいたけ こまつな さやえんどう みかん パイン もも パナナ	670 27.3 25.0 1.6
11	金	たけのこごはん	〇	ちくわにしょくあ 竹輪の二色揚げ(青のり味・カレー味)	あおあじ レモン和え	あじ 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ ちくわ なまあげ みそ	こめ さとう ごま あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん しいたけ レモン たけのこ キャベツ ごぼう きゅうり だいこん こまつな	614 22.1 21.9 2.0
14	月	もち玄米ごはん	牛乳	船橋産の旬の食材を食べて知る日(大根)	鯖のごまだれ焼き	小松菜のおろし和え	さつま汁	オレンジ	だいこん えのき もやし こまつなねぎ ごぼう しょうが にんじん しいたけ オレンジ	633 27.5 20.3 2.0
15	火	ごはん	〇	ししゃもの南部揚げ	おひたし	五目煮豆	ぎゅうにゅう ししゃも だいず あぶらあげ ぶたにく こんぶ	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう	こまつな もやし にんじん しいたけ ごぼう れんこん たけのこ	630 28.6 21.7 1.4
16	水	シュガートースト	〇	ホワイトシチュー	パリパリサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ハム じゃこ ベーコン なまクリーム	パン ワンタンのかわ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん レタス きゅうり キャベツ レモン グリーンピース こまつな	614 24.6 28.0 1.9
17	木	五目焼きそば	〇	レバーとポテトの揚げ煮	ヨーグルト		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ レバー ヨーグルト	ちゅうかめん ごま あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	620 29.0 24.8 2.0
18	金	ポークカレーライス	〇	ゴマドレサラダ	パイナップル		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ こむぎこ バター さとう じゃがいも ごま	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん レタス こまつな キャベツ もやし グリーンピース パイン	639 21.8 21.5 1.8
21	月	ごはん	〇	麻婆豆腐	ナムル	さつまいものバター焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ だいず みそ	こめ でんぶん バター はるさめ あぶら さとう さつまいも	にんにく しょうが もやし にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら こまつな	660 27.3 21.4 1.8
22	火	ごはん	〇	鯖の文化干し	辛子和え	肉じゃが	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし にんじん グリーンピース しいたけ	665 28.2 27.3 2.0
23	水	黒コッペパン	〇	ポテトのグラタン	キャベツとベーコンのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ベーコン なまクリーム	パン あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし グリーンピース	627 27.1 23.5 1.9
24	木	中華丼	〇	大豆とごぼうのかりかり揚げ	たまご卵スープ		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく いか えび たまご とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい にんじん ねぎ ごぼう	623 30.1 20.5 1.9
25	金	きなご揚げパン	牛乳	中華千金サラダ	ワンタンスープ	オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	パン あぶら ワンタンのかわ さとう ごま	キャベツ きゅうり しょうが しいたけ ねぎ たけのこ こまつな もやし にんじん オレンジ	630 25.5 25.4 1.7
28	月	おからコロッケ	大根サラダ	根菜の味噌汁			ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく おから みそ あぶらあげ なまクリーム ハム	こめ むぎ ごま あぶら さとう パン こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり こまつな ごぼう ねぎ	639 22.2 22.6 1.8
30	水	もち玄米ごはん	〇	魚の香味だれかけ	胡麻和え	生揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう ポラ ぶたにく なまあげ	こめ ごま あぶら でんぶん さとう じゃがいも	にんじん こまつな きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ えのきだけ にんにく しょうが グリーンピース	623 31.9 17.5 2.0

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出ていませんか？

マスクから鼻と口が出ていませんか？

給食着は清潔ですか？

爪は短く切っていますか？

手をきれいに洗いましたか？

体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

保護者のみなさまへ

お子さまの給食当番の順番がまわってきましましたら、週末に白衣を持ち帰りますので洗濯をお願いします。ほころびがあれば繕っていただくと助かります。また、当番ではマスクの着用が必要になりますので、当番の週は忘れずにマスクを持たせてください。よろしくお願いします。

