



# 4月よていこんだて



こんげつ もくひょう  
今月の目標

きゅうしよく  
給食のきまりをおぼえよう

令和8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	ねつ 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 脂 質 g 食 塩 g (4年生1人分)
10	金	はなみずし 花見寿司	ぎゅうにゅう 牛乳	しんきゅう いわ 鶏肉の香味焼き いそかあ 磯香和え ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう とうりく 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
13	月	わかめごはん	○	おからコロッケ 和風サラダ こまつな あぶらあ みそしる 小松菜と油揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく おから みそ あぶらあげ かつおぶし なまクリーム	こめ ごま あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな レモン	658 23.1 23.5 1.9
14	火	もちぞめごはん 小松菜のおろし和え	牛乳	船橋産の旬の食材を食べて知る日(大根) さかなのねぎ味噌ホイル焼き けんちん汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さわら とうりく みそ とうふ	こめ もちげんまい あぶら さとう ごま さといも	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	600 33.5 17.0 2.0
15	水	たけのこごはん	○	ししゃもの二色揚げ おかか和え 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ かつおぶし なまあげ みそ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ	にんじん しいたけ もやし たけのこ だいこん ごぼう こまつな ねぎ	603 22.8 24.1 1.7
16	木	シュガートースト	○	ホワイトシチュー パリパリサラダ	ぎゅうにゅう とうりく ハム 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	611 22.8 27.8 1.9
17	金	ごもく焼きそば	○	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 しょうが	620 29.0 24.8 2.0
20	月	ご はん	○	まーぼー豆腐 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 だいす 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 いら こまつな	660 27.3 21.4 1.8
21	火	ご はん	○	ほっけの一夜干し 辛子和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう ほっけ 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 グリンピース しいたけ	631 27.1 26.8 1.9
22	水	くろ コッペパン	○	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 だいす とうりく 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
23	木	ちゅう 華 どん 丼	○	だいす 大豆とごぼうのかりかり揚げ なまスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく いか えび たまご とうりく	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 こまつな	623 30.1 20.5 1.9
24	金	きなこ揚げパン ワンタンスープ	牛乳	入学お祝い給食 中華チキンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこ とうりく 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
27	月	ポークカレーライス	○	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	643 21.6 22.1 1.8
28	火	ソフト麺 肉味噌ソース	○	じゃがいものチーズ焼き 大根サラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいす わかめ みそ ベーコン チーズ	ソフトめん バター あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース きゅうり こまつな たけのこ しょうが たまねぎ ビーマン	625 25.4 18.1 1.9
30	木	もちぞめごはん	○	さかな あ 魚の揚げびたし レモン和え なまあげのそぼろ煮	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 きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん にんにく しょうが レモン	643 27.5 19.1 1.9

## 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？
- 体調は悪くありませんか？

当番以外の方は、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。

## 保護者のみなさまへ

お子様の給食当番がまわってきまったら、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けると助かります。また、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。

