



令和4年

4月

予定献立表



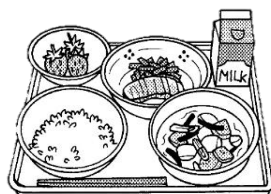
船橋市立高根台第二小学校

日にち	よう日	牛乳	献立名		お主に 血や肉になるもの	お主に 熱や力の元になるもの	お主に からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質	脂肪 食塩相当量
			主食	おかず・デザート					
12	火	○	ちらしずし	鶏肉の味噌焼き、ごま和え、 てまり麩入りすまし汁、 黒蜜豆乳寒天 進級おめでとう壺	あぶらあげ、とりにく、 みそ、とうふ、 とうにゅう、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 あぶら、ごま、おふ、 でんぷん	にんじん、しいたけ、 れんこん、さやえんどう、 こまつな、もやし、えのき、 キャベツ、まいたけ、みつば	627kcal 23.5g	20.2g 1.9g
13	水	○	ごまご飯	つくねのこんがり焼き、 みぞれ和え、 春キャベツのみそ汁、バナナ 船橋産の旬の食材を 食べて知る日	とりにく、だいず、みそ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、 でんぷん、あぶら	にんじん、たけのこ、しそ、 ねぎ、しいたけ、しょうが、 こまつな、もやし、えのき、 だいこん、キャベツ、バナナ	618kcal 24.3g	18.2g 1.7g
14	木	○	きなこ揚げパン	チキンサラダ、 チリ・コン・カーン、 清見オレンジ	とりにく、ぶたにく、 だいず、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、 さとう、じゃがいも	にんじん、レタス、こまつな、 たまねぎ、レモン、にんにく、 しょうが、トマト、きよみオレンジ	659kcal 29.0g	23.5g 1.8g
15	金	○	ご飯	鯖のみりん焼き、野菜炒め、 臭だくさんみそ汁、美生柑	さば、ぶたにく、 とりにく、なまあげ、 わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、でんぷん、 あぶら、さといも	にんじん、しょうが、にら、 しいたけ、たまねぎ、 キャベツ、たけのこ、 だいこん、かぼちゃ、ねぎ、 こまつな、みしょうかん	631kcal 26.8g	21.0g 1.8g
18	月	○	麦ご飯	青のりポテトビーンズ、 生揚げのみそ炒め、 えのき和え	ぶたにく、なまあげ、 だいず、みそ、のり、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 あぶら、さとう、でんぷん	にんじん、にんにく、ねぎ、 しょうが、しいたけ、たけのこ たまねぎ、キャベツ、えのき、 こまつな、ほうれんそう	640kcal 24.4g	21.9g 1.5g
19	火	○	ご飯	ししゃものから揚げ、磯香和え、 肉じゃが、オレンジ	ししゃも、ぶたにく、 のり、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、あぶら、 でんぷん、じゃがいも、 さとう	にんじん、ほうれんそう、 もやし、たまねぎ、しいたけ さやいんげん、オレンジ	666kcal 29.5g	18.9g 1.7g
20	水	○	1年生給食開始 ドライカレー	ひじきのマリネ、 さつま芋のおやき 入学おめでとう壺	ぶたにく、レンズまめ、 ひじき、ツナ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、さつまいも、 マーガリン、ごま	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、きゅうり、こまつな かぼちゃ	675kcal 21.4g	17.8g 1.6g
21	木	○	麻婆丼	春雨サラダ、みかんゼリー	とうふ、ぶたにく、 だいず、みそ、ハム、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、はるさめ	にんじん、しょうが、にんにく しいたけ、たけのこ、ねぎ、 にら、はくさい、きゅうり、 ほうれんそう、みかん	621kcal 24.8g	17.4g 1.7g
22	金	○	ご飯	厚焼き卵、おかか和え、 里芋のそぼろ煮、清見オレンジ	ぶたにく、たまご、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、さとう、 さといも、こんにゃく	にんじん、たけのこ、たまねぎ グリーンピース、こまつな、 もやし、はくさい、しいたけ、 きよみオレンジ	646kcal 26.6g	19.2g 1.9g
25	月	○	ごまご飯	鶏肉の竜田揚げ、 納豆和え(しらす)、 八宝みそ汁、オレンジ	とりにく、なつとう、 しらす、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、でんぷん、 あぶら、さといも	にんじん、しょうが、キャベツ ほうれんそう、だいこん、 こまつな、ごぼう、オレンジ	657kcal 25.2g	23.0g 1.6g
26	火	○	豚キムチ丼	春雨スープ、さつま芋のごま団子	ぶたにく、とりにく、 とうふ、とうにゅう、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごま、はるさめ、 こむぎこ、さつまいも	にんじん、しょうが、にんにく はくさい、たまねぎ、エリンギ たけのこ、こまつな、ねぎ	646kcal 22.6g	20.4g 1.5g
27	水	○	ソフトめん ミートソース	じゃがまるくん、 グリーンサラダ	ぶたにく、だいず、 ツナ、ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 ミックスパウダー	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、グリーンピース、 しいたけ、こまつな、レタス パプリカ	689kcal 26.1g	18.9g 1.5g
28	木	○	ご飯	パ-とじゃが芋の味噌和え、 辛し和え、けんちん汁、 パイナップル	とりにく、レバー、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、 じゃがいも、あぶら、 さとう、ごま、 こんにゃく、さといも	にんじん、しょうが、レモン こまつな、もやし、ごぼう だいこん、しめじ、ねぎ、 パイナップル	665kcal 24.6g	18.6g 1.7g

※栄養量は4年生の栄養価です。※納品の都合により一部献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食から学ぼう！

学校給食はおいしい食事というだけでなく、
食に関する知識や実践力を身につけるための教材です。
しっかりと食べて、食について学びましょう！



食事前の手洗いを忘れずに！

手洗いは手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを
予防するためにも、とても大切なことです。
食事の前には石けんできちんと手を洗うようにしましょう。



船橋産旬の食材を食べて知る日

キャベツ



キャベツには、胃を保護してくれる
「キャベジン」という成分が含まれています。
古くから食べられている野菜の一つで、
薬として使われていた時代もあったそうです。
船橋で生産されるキャベツは、おもに「春キャベツ」と
「冬キャベツ」の2種類があります。
今の時期にとれるのは「春キャベツ」です。
春キャベツは、葉の巻きがゆるく、
やわらかいのが特長です。