



4月 予定献立表

今月の給食目標 給食の決まりを覚えよう

令和8年度

船橋市立高根台第三小学校

日	曜日	主食	おかず	牛乳	主な材料とその動き			栄養価 4年生基準 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					主に体をつくるものになる食べもの	主にエネルギーのもとになる食べもの	主に体の調子を整えるものになる食べもの			
10	金	お赤飯	鯖の香味焼き 磯香和え すまし汁 デコレーションプリン	○ 小豆 鯖	牛乳 海苔 生クリーム	米 もち米 砂糖	ごま 油	小松菜 ほうれんそう	にんにく しょうが はくさい もやし しいたけ ねぎ いちご	604 kcal 26.5 g 19.9 g 1.9 g
13	月	ご飯	生揚げの肉詰め煮 もやしとコーンのごま和え キムチ鍋風みそ汁	○ 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 片栗粉 砂糖	ごま	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが 干しいたけ もやし とうもろこし キムチ はくさい しめじ	618 kcal 28.6 g 23.9 g 1.6 g
14	火	「船橋産食材を食べて知る日」～だいこん～ たけのこご飯	鯖のごまだれ焼き 小松菜のおろし和え 豚汁	○ 油揚げ さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 こんにゃく 里芋	油 ごま	小松菜 にんじん	たけのこ えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	609 kcal 27.9 g 26.9 g 1.8 g
15	水	★1年生給食開始★ ポークカレーライス	ごまドレッシングサラダ いちご	○ 豚肉 ツナ	チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース きゅうり キャベツ いちご	625 kcal 22.8 g 23.7 g 1.7 g
16	木	麦ご飯	麻婆豆腐 大学芋 ナムル	○ 豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 さつまいも	油 ごま油 ごま	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし	620 kcal 23.2 g 21.3 g 1.9 g
17	金	きな粉揚げパン	じゃが芋のバター煮 ワンタンスープ	○ きな粉 ベー コン 豚肉	牛乳 チーズ	パン 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮	油 バター	ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが ねぎ もやし たけのこ	617 kcal 23.9 g 24.5 g 1.9 g
20	月	「船橋産食材を食べて知る日」～小松菜～ もち玄米ご飯	鯖の薬味ソースかけ がんもと野菜の煮物 ごま酢和え	○ 鯖 がんもどき 鶏肉	牛乳	米 片栗粉 砂糖 春雨 もち玄米 じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん きゅうり	632 kcal 26.5 g 22.7 g 1.9 g
21	火	ご飯	生揚げの中華煮 白菜の中華風和え いももち	○ 生揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 海苔	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ はくさい	608 kcal 20.6 g 21.6 g 1.8 g
22	水	はちみつトースト	パンネのミートソース煮 春キャベツのマリネサラダ ヨーグルト	○ 豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	パン 砂糖 はちみつ マカロニ	バター 油	にんじん トマト缶 サニーレタス パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ レモン	660 kcal 26.0 g 23.1 g 1.9 g
23	木	麦ご飯	ししゃもの磯辺揚げ じゃが芋のきんぴら 辛子和え	○ 豚肉	牛乳 ししゃも 青海苔	米 麦 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん キャベツ もやし	628 kcal 22.3 g 25.2 g 1.6 g
24	金	チキンピラフ	ポテトのオムレツ ハムサラダ 清見オレンジ	○ 鶏肉 卵 豚 肉 ハム	牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃがいも	油	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり 清見オレンジ	601 kcal 27.9 g 23.0 g 1.8 g
27	月	ソース焼きそば	レバーのケチャップ和え ヨーグルト和え	○ 豚肉 豚レバー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	中華麺 片栗粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ みかん缶 もも缶 パイナップル缶 パナナ キウイフルーツ	612 kcal 25.1 g 24.7 g 1.9 g
28	火	もち玄米ご飯	いかの南部揚げ 納豆和え さつま汁	○ いか 納豆 削り節 豚肉 みそ	牛乳	米 片栗粉 もち玄米 板こんにゃく さつまいも	ごま 油	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	611 kcal 27.1 g 20.9 g 1.9 g
30	木	ガーリックライス	タンドリーチキン 小松菜のソテー ABCスープ ミルクゼリー	○ ベーコン 鶏肉 豚肉 ウィンナー ゼラチン	牛乳 寒天 ヨーグルト 生クリーム	米 砂糖 マカロニ	油 バター	パセリ 小松菜 にんじん	にんにく もやし マッシュルーム たまねぎ はくさい とうもろこし いちご	629 kcal 24.5 g 26.0 g 1.9 g

・天候等の事情により献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

保護者の方へ

- ・毎日清潔なハンカチと口拭き用のハンカチを持たせてください。
- ・朝ごはんを食べてから登校しましょう。



今月の船橋産食材 だいこん・ごまつな

