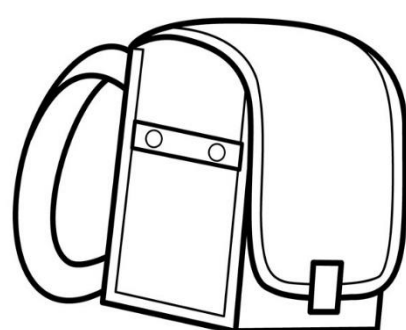


4月

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7年度

船橋市立高根台第三小学校

日 に ち	給 育 日	主 食	おかず	牛乳	主材料とその働き					栄養量 4年生基準	
					主に体をつくるもとになる食べもの		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とになる食べもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10	木	～進級お祝い献立～ お赤飯 鯖の香味焼き 磯香和え 蕪のすり流しかきたま汁 プリン	○	小豆 鯖 卵	牛乳 海苔	米 もち米 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 油	小松菜 かぶの葉	にんにく しょうが もやし かぶ ねぎ	592 kcal 29.3 g 17.4 g 1.9 g	
11	金	ごはん いかの南部揚げ 納豆和え さつま汁	○	いか 納豆 削り節 みそ 豚肉	牛乳	米 片栗粉 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	600 kcal 27.6 g 18.7 g 1.9 g	
14	月	「船橋産食材を食べて知る日」～小松菜～ 麦ごはん 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 麦 片栗粉 砂糖	ごま	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが 干ししいたけ もやし とうもろこし キムチ はくさい しめじ	591 kcal 29.0 g 22.0 g 1.6 g	
15	火	★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	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	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	627 kcal 22.7 g 24.3 g 1.8 g	
16	水	ごはん 麻婆豆腐 大学芋 ナムル	○	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 春雨	油 ごま油 ごま	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが 干ししいたけ たけのこ ねぎ もやし	622 kcal 23.6 g 20.9 g 1.9 g	
17	木	たけのこごはん 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	600 kcal 28.9 g 23.9 g 1.9 g	
18	金	きな粉揚げパン じゃが芋のバター煮 ワンタンスープ ヨーグルト	○	きな粉 ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮	油 バター	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ しょうが ねぎ もやし たけのこ	602 kcal 23.3 g 22.0 g 1.9 g	
21	月	ししゃもの磯辺揚げ もち玄米ごはん 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 片栗粉 もち玄米 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	608 kcal 23.5 g 25.9 g 1.9 g	
22	火	ごはん 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 干ししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ はくさい	606 kcal 20.7 g 21.6 g 1.7 g	
23	水	はちみつトースト ペンネのミートソース煮 ひじきとツナのマリネ 清見オレンジ	○	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ ひじき	パン 砂糖 はちみつ マカロニ 米粉	バター 油	にんじん トマト缶 小松菜 サニーレタス	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース きゅうり レモン 清見オレンジ	641 kcal 23.6 g 24.3 g 1.9 g	
24	木	麦ごはん ぼらの薬味ソースかけ 生揚げのそぼろ煮 ごま酢和え	○	ぼら 生揚げ 豚肉 大豆	牛乳	米 砂糖 もち玄米 片栗粉 じゃがいも 春雨	油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 干ししいたけ グリンピース きゅうり	605 kcal 25.7 g 19.5 g 1.9 g	
25	金	「船橋産食材を食べて知る日」～だいこん～ もち玄米ごはん 唐草焼き ごまみそ和え みぞれ汁 清見オレンジ	○	卵 豆腐 高野豆腐 いか みそ 鶏肉	牛乳 ひじき わかめ	米 砂糖 もち玄米	油 ごま	にんじん 小松菜 水菜	たまねぎ きゅうり もやし しょうが だいこん なめこ ねぎ 清見オレンジ	619 kcal 29.4 g 25.4 g 1.9 g	
28	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 パインアップル缶 バナナ	596 kcal 24.6 g 25.4 g 1.9 g	
30	水	✪入学お祝い献立✪ 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 いちごミルクゼリー	○	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	631 kcal 24.7 g 26.2 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。

- ほごしゃ かつ
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・こまつな

