

2024年4月



よていこんだてひょう 予定献立表



船橋市立高郷小学校

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
11	木	○		ポークカレーライス(麦ご飯) ツナサラダ オレンジ	今年度の給食がはじまります。	ぶたにく ぎゅうにゅう レンズまめ チーズ ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら はちみつ さとう はくりきこ バター	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー とうもろこし オレンジ	626 23.3 18.0 1.6
12	金	○	ごはん	とりにく おうごんや 鶏肉の黄金焼き なたとあえ 納豆和え だいこん 大根とえのきのみそ汁 かわちばんかん 河内晩柑	旬の河内晩柑を上手にむいていただきます。	ぎゅうにゅう とりにく なつとう のり とうふ みそ	こめ マヨネーズ(卵なし) こめこ	とうもろこし にんじん こまつな キャベツ たくあん だいこん えのきたけ ねぎ かわちばんかん	601 27.5 20.3 1.8
15	月	○		いた やさい 炒めそば野菜あんかけ ししゃもの唐揚げ りんご	ししゃものはカルシウムたっぷりです。	ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう ししゃも	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こめこ	しょうが にんにく エリンギ にんじん たけのこ きくらげ もやし はくさい こまつな りんご	611 26.8 21.1 2.0
16	火	○	ごはん	<b>船橋食材を食べて知る日 こまつな</b> みそに さばの味噌煮 ぶなばしさんこまつな 船橋産小松菜の磯香和え いそか あ はつぼう 八宝みそ汁 しまる あまなつ 甘夏みかん	船橋食材の小松菜を味わいましょう。	ぎゅうにゅう さば みそ のり わかめ あぶらあげ	こめ さとう さといも	こまつな にんじん もやし だいこん ぶなしめじ ごぼう ねぎ あまなつみかん	601 27.6 19.6 1.9
17	水	○	テーブルロール	<b>1年生 給食スタート</b> とりにく からあげ 鶏のから揚げ 春のポトフ バナナ	1年生は初めての給食です。	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	テーブルロール でんぷん ごま あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな バナナ	608 26.2 21.8 1.8
18	木	○	ごはん	かんこくふう 韓国風やきとり する はるさめ 春雨サラダ とんじる 豚汁 いちご	よく噛んでいただきます。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら はるさめ こんにゃく さといも	あさつき にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな いちご	602 30.7 20.0 1.8
19	金	○	わかめごはん	きりぼしだいこん 切干大根入りハンバーグ うめ あ 梅おかか和え こんさい 根菜のごま汁 じる カラマンダリン	こんぶとかつおでだしをとります。	わかめ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ とうにゅう かつおぶし	こめ こめこ さとう あぶら さといも ごま	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな カラマンダリン	601 26.6 19.2 1.9
22	月	○	ごはん	さけ 鮭のパリパリカレー揚げ あ こまつな 小松菜の磯香和え ちばけんさん 千葉県産さつまいものさつま汁 じる あまなつ 甘夏みかん	千葉県で収穫されたさつまいもをいただきます。	ぎゅうにゅう さけ のり あぶらあげ みそ	こめ コーンフレーク でんぷん あぶら さとう こんにゃく さつまいも	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ あまなつみかん	608 28.6 18.8 1.5
23	火	○	ごはん	こまつな 小松菜とベーコンのオムレツ あ ごまみそ和え なるめこ汁 じる オレンジ	小松菜はカルシウムたっぷりです。	ぎゅうにゅう たまご ベーコン わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま	こまつな たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん なめこ だいこん ねぎ オレンジ	613 24.8 22.5 1.9
24	水	○		<b>船橋食材を食べて知る日 こまつな</b> ガーリックトースト ポークビーンズ ぶなばしさんこまつな 船橋産小松菜とえのきのサラダ はっさく	船橋食材の小松菜を味わいましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ のり	コッパン オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト グリンピース こまつな もやし えのきたけ はっさく	631 24.9 21.0 2.0
25	木	○	ごはん	<b>船橋食材を食べて知る日 だいこん</b> レバーとポテトのレモン和え あ おかか和え ぶなばしさん 船橋産春大根とわかめのみそ汁 しまる パイナップル	船橋食材の大根を味わいましょう。	ぎゅうにゅう レバー かつおぶし わかめ とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごま	しょうが にんにく レモン こまつな えのきたけ にんじん もやし だいこん ねぎ パイナップル	601 22.7 16.8 1.6
26	金	○	たけのご飯	みそにく 味噌肉じゃが ほうれん草のごま和え する あ ヨーグルト	生のたけのこをつかいます。	あぶらあげ ぎゅうにゅう こんにゃく ぶたにく みそ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごま	たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草 もやし	603 22.9 15.2 1.8
29	月			しょうわ ひ 昭和の日(おやすみ)					
30	火	○	おたんじょうびおめでとう! こんだて にしよくあ 二色揚げパン	ワンタンスープ みそドレサラダ かわちばんかん 河内晩柑	揚げパンは、きなこココアです。	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ	コッパン グラニューとう あぶら さとう ワンタンのかわ	しょうが ねぎ にんじん きくらげ キャベツ たけのこ こまつな きゅうり たまねぎ かわちばんかん	613 22.2 23.4 1.7



今月の目標

きゅうしよくのきまりをおぼえよう!



\*食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。

\*献立表は主な材料を載せています。

〈献立表メール配信について〉

献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。