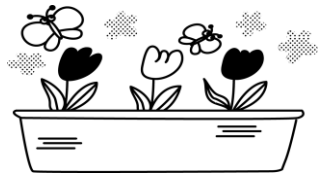




令和5年度

# 4月予定献立表

★ 今月の目標： 給食のきまりを覚えよう ★



船橋市立坪井小学校

| 日  | 曜日 | 献立名            |  | 献立の目当て                     | エネルギーの<br>もとになる<br>黄色のなかまの食品                | 体を作る<br>もとになる<br>赤のなかまの食品                          | 体の調子を整える<br>もとになる<br>緑のなかまの食品                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量      |
|----|----|----------------|--|----------------------------|---|--|--|------------------------------------|
|    |    | 牛乳<br>主食       | 主菜・副菜・デザート   |                            |   |  |  |                                    |
| 12 | 水  | わかめと<br>じゃこのご飯 | とりとじゃが芋の揚げ煮 菜花の和え物<br>春キャベツとえのきたけのみそ汁 いちご              | 春の香り<br>いちご                | かめ あかまい こま<br>かたくりこ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも     | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ わかめ<br>とりにく ツナ<br>ぶたにく みそ        | にんじん ビーマン<br>なばな はくさい もやし<br>コーン たまねぎ キャベツ<br>えのきたけ しめじ いちご    | 626kcal<br>26.6g<br>23.3g<br>2.1g  |
| 13 | 木  | だけのこ<br>筍ご飯    | さかな こうみや はくさい かまぼこ<br>魚の香味焼き 白菜と蒲鉾のあえもの<br>舞茸のみそ汁 オレンジ | 旬の味<br>筍                   | こめ さとう<br>ごま                                | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ さば<br>かまぼこ ぶたにく<br>なまあげ みそ         | にんじん しいたけ<br>だけのこ ねぎ はくさい<br>こまつな もやし しいたけ<br>だいこん オレンジ        | 623kcal<br>32.0g<br>25.3g<br>2.3g  |
| 14 | 金  | チキン<br>ライス     | ABCスープ ツナとひじきのサラダ<br>ミルクゼリー                            | ひじき                        | こめ あぶら<br>マカロニ じゃがいも<br>さとう                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく ベーコン<br>ぶたにく レンズまめ<br>ツナ だいず ひじき    | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース<br>こまつな コーン きゅうり<br>キャベツ みかん       | 620kcal<br>23.1g<br>21.8g<br>1.8g  |
| 17 | 月  | むぎ<br>麦ご飯      | つばいしょう<br>坪井小カレー ハムと春野菜のサラダ<br>ヨーグルト                   | つばいしょう<br>坪井小<br>自慢のカレー    | こめ むぎ<br>あぶら じゃがいも<br>こむぎこ パター              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく レンズまめ<br>チーズ ハム<br>ヨーグルト            | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース<br>かぶ こまつな きゅうり<br>キャベツ アスパラガス     | 628kcal<br>25.4g<br>20.7g<br>1.9g  |
| 18 | 火  | ご飯             | まーぼーどうふ だいこん やまぶた<br>麻婆豆腐 大根と焼豚のナムル<br>スイートポテト         | ふなばし<br>船橋産の<br>だいこん<br>大根 | こめ あぶら<br>さとう かたくりこ<br>さつまいも                | ぎゅうにゅう<br>とうふ ぶたにく<br>みそ やきぶた<br>スキムミルク            | しいたけ だけのこ にんじん<br>ねぎ なら もやし<br>こまつな だいこん<br>ぜんまい レーズン          | 633kcal<br>26.0g<br>18.4g<br>2.1g  |
| 19 | 水  | むぎ<br>麦ご飯      | ぎょうざどん しらたま<br>餃子丼 白玉スープ<br>中華きゅうり 河内晩柑                | ぎょうざどん<br>餃子丼              | こめ むぎ<br>あぶら かたくりこ<br>しらたまもち<br>ごま          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく レバー<br>こうりどうふ たまご<br>とりにく わかめ       | しいたけ だけのこ たまねぎ<br>キャベツ ねぎ なら<br>にんじん はくさい こまつな<br>きゅうり かわちばんかん | 620kcal<br>25.8g<br>20.4g<br>2.2g  |
| 20 | 木  | コッパン<br>いちごジャム | チリ・コン・カーン ミモザサラダ<br>オレンジ                               | ちぎって<br>食べよう               | コッパン<br>いちごジャム<br>あぶら じゃがいも<br>さとう          | ぎゅうにゅう<br>だいず きゅうりにく<br>ぶたにく ベーコン<br>ハム            | たまねぎ トマト<br>ビーマン こまつな<br>レタス キャベツ<br>コーン オレンジ                  | 623kcal<br>216.8g<br>23.0g<br>1.6g |
| 21 | 金  | もち麦<br>ご飯      | ししゃもの香味焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め<br>さつまいものきな粉がらめ                 | キャベツ                       | こめ もちむぎ<br>さとう あぶら<br>かたくりこ<br>さつまいも        | ぎゅうにゅう<br>ししゃも なまあげ<br>ぶたにく みそ<br>きなこ              | キャベツ にんじん<br>たまねぎ こまつな<br>しいたけ だけのこ                            | 626kcal<br>31.4g<br>19.6g<br>2.2g  |
| 24 | 月  | 焼きそば           | あんかけ焼きそば 青のり大豆<br>フルーツ白玉                               | よくかんで<br>味わおう              | ちゅうかめん<br>あぶら さとう<br>かたくりこ パター<br>ごま しらたまもち | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく むぎえび<br>だいず あおさ                     | しいたけ だけのこ<br>にんじん もやし はくさい<br>こまつな もも みかん<br>パイン               | 621kcal<br>25.3g<br>19.4g<br>1.6g  |
| 25 | 火  | ご飯             | いわし わふう<br>鱈の和風ハンバーグ けんちん汁 味つけ海苔<br>切り干し大根のはりはりサラダ     | ふなばし<br>船橋産の<br>海苔         | こめ パンこ<br>さとう ごま<br>あぶら さといも                | ぎゅうにゅう<br>いわし ぶたにく みそ<br>だいず たまご ハム<br>とりにく とうふ のり | ねぎ きりぼしだいこん<br>レタス にんじん きゅうり<br>しいたけ ごぼう だいこん<br>こまつな          | 621kcal<br>30.4g<br>21.0g<br>2.1g  |
| 26 | 水  | きな粉<br>揚げパン    | ポテトのミートソース<br>ツナとわかめのサラダ オレンジ                          | 旬の味<br>わかめ                 | コッパン<br>あぶら さとう<br>マカロニ じゃがいも               | ぎゅうにゅう<br>きなこ ぶたにく<br>レバー レンズまめ<br>チーズ ツナ わかめ      | たまねぎ にんじん トマト<br>グリンピース きゅうり<br>キャベツ こまつな<br>オレンジ              | 625kcal<br>27.0g<br>23.6g<br>2.1g  |
| 27 | 木  | ご飯             | あつや たまご<br>厚焼き卵 バンサンスー<br>豚肉とじゃが芋の旨煮                   | たまご<br>卵                   | こめ さとう<br>あぶら かたくりこ<br>はるさめ ごま<br>じゃがいも     | ぎゅうにゅう<br>たまご とりにく<br>きわかめ ハム<br>ぶたにく              | にんじん だけのこ<br>たまねぎ グリンピース<br>コーン きゅうり こまつな<br>もやし               | 620kcal<br>25.0g<br>19.6g<br>2.1g  |
| 28 | 金  | もち麦<br>ご飯      | ☆☆☆「お誕生日献立」 4月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆☆☆                    |                            | かわちばんかん<br>河内晩柑                             | こめ もちむぎ<br>かたくりこ あぶら<br>さとう<br>じゃがいも               | たまねぎ こまつな<br>コーン もやし<br>にんじん<br>かわちばんかん                        | 641kcal<br>27.0g<br>23.2g<br>2.1g  |

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

全13回

## お知らせ

〇いよいよ、2年生以上は12日(水)から、  
1年生は17日(月)から給食が始まります。

みなさんの心と体が元気に成長するようにと  
いろいろな献立を考えます。1つでも多くの食品が  
食べられるようになってくれるとうれしいです。

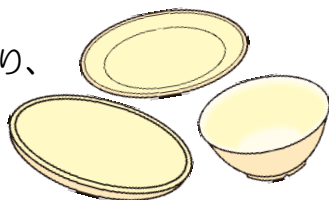


## 保護者の方へ

- 給食当番に当たった児童は、週末に白衣や帽子を持ち帰ります。
- 洗濯をして月曜日に持たせてください。
- ※ボタン付けやほころび、繕い等をしていただくと大変助かります。
- 長期にわたって連続して欠席される場合や、病気等のため、医師から食事制限を受けている場合、出席停止になった場合は、お早めに担任まで連絡願います。

## ◎ 今年度より、食器が代わります。

昨年度まで使用していた強化磁器食器に代わり、  
軽くて児童が扱いやすく、絵柄がかわいらしい  
『PEN食器』という食器に代わります。



## ◎ 食品成分表の改訂のお知らせ

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。  
それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、給食  
提供量は今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足して  
いたり、食べる量を増やさなければならぬということではありません  
ので、ご安心ください。

## ◎ 知ろう、食べよう、船橋産の旬の食材

船橋産の農水産物を学校給食で使用することで、地域の農産物や水産物に  
ついての理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むという目的で、船橋産  
の食材を活用しています。毎日の給食に、船橋市でとれた旬の(船橋市場への  
入荷量が多い)農産物や、船橋漁港に水揚げされた海産物を、可能な限り使用し、  
給食の時間でのひとくちメモや、食育だより等でお知らせします。

船橋産食材を使用する予定の食材名は、  
毎月太字で示しますので、ご確認ください。

|     | 農産物・海産物                          |
|-----|----------------------------------|
| 4月  | 大根 海苔                            |
| 5月  | 大根 人参 トマト 小松菜                    |
| 6月  | 人参 トマト すずき                       |
| 7月  | トマト 枝豆 すずき                       |
| 9月  | 梨 すずき                            |
| 10月 | きゅうり かぶ ホンピノス<br>米 大根 キャベツ かぶ    |
| 11月 | 小松菜 きゅうり ブロccoli<br>ホンピノス        |
| 12月 | 大根 小松菜 ねぎ ブロccoli<br>ほうれん草 ホンピノス |
| 1月  | 小松菜 ねぎ ほうれん草                     |
| 2月  | 小松菜 ねぎ ほうれん草 海苔                  |
| 3月  | ねぎ ほうれん草 海苔                      |



すずきは、6月から9月ま  
での間に使用する予定です。

ホンピノスは、10月から12月  
までの間に使用する予定です。

海苔は、2月から4月ま  
での間に使用する予定です。