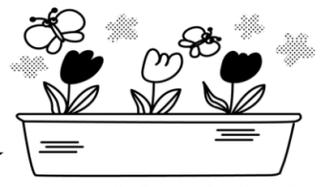




令和6年度

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			献立のめあて	エネルギーのもとになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
11	木	○	わかめとじゃこの春ご飯	鶏とじゃが芋の揚げ煮 菜花の和え物 春キャベツとえのき茸のみそ汁 いちご	春の香り いちご	ごめ かつくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ とりにく ツナ ぶたにく みそ	にんじん ビーマン なばな はくさい もやし コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ しめじ いちご	620kcal 26.4g 22.87g 2.1g
12	金	○	たけのこはん 筍ご飯	さばの葱山椒焼き 白菜と蒲鉾の和え物 舞茸のみそ汁 オレンジ	旬の味 たけのこ 筍	ごめ さとう ごめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば かまぼこ ぶたにく なまあげ みそ	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ はくさい こまつな もやし まいたけ だいこん オレンジ	621kcal 31.9g 25.1g 2.1g
15	月	○	チキン ライス	ABCスープ ツナとひじきのサラダ ミルクゼリー	ひじき	ごめ あぶら マカロニ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく レンズまめ ツナ だいず ひじき かんてん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな コーン きゅうり キャベツ	622kcal 23.4g 21.4g 1.8g
16	火	○	むぎはん 麦ご飯	つばいしょう 坪井小カレー ハムと春野菜のサラダ ヨーグルト	つばいしょう 坪井小 じまん 自慢のカレー	ごめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース かぶ こまつな きゅうり キャベツ アスパラガス	633kcal 25.0g 21.3g 1.9g
17	水	○	ご飯	まーぼー豆腐 だいこん やきぶた 麻婆豆腐 大根と焼豚のナムル スイートポテト	ふなばはん 船橋産 だいこん 大根	ごめ さとう あぶら かつくりこ かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ やきぶた スキムミルク	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ いら もやし だいこん ぜんまい レーズン	648kcal 25.5g 19.9g 1.9g
18	木	○	ご飯	ししゃもの香味焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋のサラダ	キャベツ	ごめ さとう あぶら かつくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう しいたけ ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ たけのこ きゅうり えだまめ	620kcal 29.0g 21.5g 2.1g
19	金	○	コッペパン いちごジャム	チリ・コン・カーン ミモザサラダ オレンジ	ちぎって 食べよう	コッペパン いちごジャム あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ハム	たまねぎ にんじん トマト ビーマン こまつな レタス コーン オレンジ	624kcal 26.7g 23.0g 1.7g
22	月	○	むぎはん 麦ご飯	ぎょうざどん たまご 餃子丼 卵スープ 中華きゅうり かわちばんかん 河内晩柑	ぎょうざどん 餃子丼	ごめ むぎ あぶら かつくりこ さとう ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず たまご とりにく	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ いら こまつな きゅうり だいこん	622kcal 29.5g 22.8g 2.0g
23	火	○	ご飯 味付け海苔	いわし わふう 鰯の和風ハンバーグ 切り干し大根のはりはりサラダ けんちん汁	ふなばはん 船橋産 のり 海苔	ごめ さんとう ごめ あぶら さといも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず みそ たまご ハム とりにく とうふ のり	ねぎ きりほしだいこん キャベツ にんじん きゅうり しいたけ ごぼう だいこん こまつな	621kcal 30.3g 21.0g 2.1g
24	水	○	きな粉 揚げパン	ポテトのミートソース煮 ツナとわかめのサラダ オレンジ	しゅん あじ 旬の味 わかめ	コッペパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく レバー レンズまめ チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり キャベツ こまつな オレンジ	625kcal 27.0g 23.6g 2.1g
25	木	○	ご飯	さくらたま 鱈の玉ねぎあんかけ 海苔酢和え じゃが芋とわかめのみそ汁 河内晩柑	かわちばんかん 河内晩柑	ごめ かつくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわり ツナ のり わかめ あぶらあげ みそ	こまつな コーン もやし たまねぎ にんじん かわちばんかん	641kcal 26.9g 23.2g 2.1g
26	金	○	ご飯	あつや たまご 厚焼き卵 バンサンスー ぶたにく 豚肉とじゃが芋の旨煮	たまご 卵	ごめ さとう あぶら かつくりこ はるさめ ごめ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく くわがめ ハム ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース コーン きゅうり こまつな もやし	628kcal 25.5g 20.0g 2.0g
30	火	○	や 焼きそば	あんかけ焼きそば 青のり大豆 フルーツポンチ	よくかんで あじ 味わおう	ちゅうかめん あぶら さとう かつくりこ バター ごま しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび だいず あおさ	しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい もも みかん パイナップル	629kcal 25.6g 19.4g 1.7g

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

おしらせ

〇いよいよ、2年生以上は11日(木)から、
1年生は16日(火)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けると大変助かります。
- 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。



◎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。

月	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
11月	米 大根 キャベツ かぶ 小松菜 きゅうり ブロッコリー ホンピノス
12月	大根 小松菜 ねぎ ブロッコリー 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。