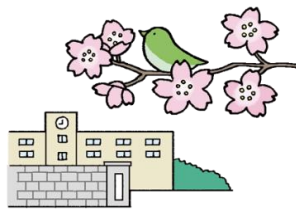


令和7年度 4月 予定献立表



★ 今月の目標： 給食のきまりを覚えよう

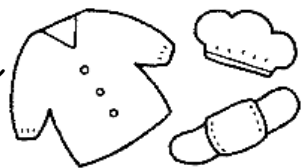
ふなばしりつ つばいしょうがっこう
船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名			エネルギーの もとになる食品	からだをつく 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	お知らせ
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
10	木	○	ごはん	麻婆豆腐 干草和え さつまいもと大豆のカリント	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さつまいも くろざとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム だいず	にんにく しょうが ほししいたけ だけのこ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン こまつな	646kcal 26.4g 19.8g 1.9g	
11	金	○	たけのこごはん	鯖の葱山椒焼き 磯香和え じゃが芋と大根のみそ汁 いちご	こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば のり みそ	にんじん ほししいたけ だけのこ ねぎ しょうが こまつな もやし だいこん えのき いちご	620kcal 31.0g 22.9g 2.1g	「船橋産旬の食材を食 べて知る日」 大根
14	月	○	ごはん	レバーのレモンソース 茎わかめの和え物 なめこ汁 河内晩柑	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さんおんとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたレバー くきわかめ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが レモン にんじん もやし こまつな きゅうり なめこ ねぎ かわちばんかん	620kcal 25.3g 20.2g 1.8g	
15	火	○	むぎごはん	坪井小カレー ハムと春野菜のサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ パター	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	にんにく たまねぎ しょうが にんじん かぶ マッシュルーム グリーンピース きゅうり アスパラガス こまつな キャベツ	620kcal 24.0g 19.0g 1.9g	ねんせい 1年生 きゅうしよくかいし 給食開始
16	水	○	セサミトースト	大豆のクリーム煮 ひじきのマリネ オレンジ	しよくパン グラニューとう マーガリン ごま あぶら じゃがいも こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ツナ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース きゅうり こまつな キャベツ レモン オレンジ	620kcal 25.4g 25.0g 2.0g	
17	木	○	ごはん	鰯のさんが焼き 小松菜のおろし和え 呉汁 河内晩柑	こめ パンこ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう	ねぎ しょうが もやし こまつな なめこ にんじん だいこん しめじ かわちばんかん	620kcal 31.4g 18.2g 2.0g	「船橋産旬の食材を食 べて知る日」 小松菜・大根
18	金	○	わかめごはん	なまあげ ちゅうかに 生揚げの中華煮 ごま酢和え スイートポテト	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま さつまいも パター	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ ぶたにく いんげんまめ	しょうが ほししいたけ ねぎ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな かんぴょう もやし	620kcal 24.4g 18.6g 2.0g	
21	月	○	きなこ揚げパン	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	コッペパン あぶら さとう さんおんとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく レンズまめ チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんにく しょうが トマトかん グリーンピース きゅうり キャベツ こまつな オレンジ	620kcal 27.3g 22.7g 2.1g	
22	火	○	チキンライス	みずな 水菜とごぼうのサラダ ABCスープ みかんゼリー	こめ あぶら ごま エッグフリーマヨネーズ マカロニ さとう	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ パーコン かんでん	たまねぎ にんじん マッシュルーム みずな グリーンピース ごぼう きゅうり コーン キャベツ こまつな みかんかん みかんジュース	621kcal 21.4g 20.6g 1.9g	
23	水	○	ごはん	豚丼(真) だまこ汁 青のりビーンズ	こめ しらたき さとう だまこもち あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あおのり	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	623kcal 26.0g 19.1g 2.1g	
24	木	○	ごはん	ぼらの葱ごま焼き きんぴら炒め キャベツと生揚げのみそ汁 パイナップル	こめ ごま こんにやく エッグフリーマヨネーズ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぼら ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ ごぼう れんこん にんじん ピーマン たまねぎ こまつな キャベツ えのき しめじ パイナップル	621kcal 28.0g 21.2g 1.7g	
25	金	○	ごまごはん	あつや たまご だいこん あ もの こんさいじる 厚焼き卵 大根の和え物 根菜汁 かわちばんかん 河内晩柑	こめ ごま さとう あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ハム ぶたにく なまあげ	にんじん だけのこ たまねぎ もやし グリーンピース ごぼう こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ かわちばんかん	620kcal 26.9g 22.1g 1.9g	ふなばしきゅんしよくざいた 「船橋産旬の食材を食 べて知る日」 だいこん 大根
28	月	○	むぎごはん	なまあげ 生揚げのみそだれ焼き からし和え ぶたにく だいこん うまに 豚肉と大根の旨煮	こめ むぎ さとう ごまあぶら さんおんとう でんぷん じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ ぶたにく こんぶ さつまあげ	にんにく ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ しょうが だいこん ほししいたけ	632kcal 27.5g 21.7g 1.5g	ふなばしきゅんしよくざいた 「船橋産旬の食材を食 べて知る日」 だいこん 大根
30	水	○	☆☆☆「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☆☆☆						
			いた 炒めそば	あんかけ焼きそば(あん) 中華ツナサラダ フルーツポンチ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ツナ	ほししいたけ にんじん だけのこ もやし はくさい しょうが こまつな コーン キャベツ きゅうり ももかん みかんかん パイナップル レモン	620kcal 26.2g 19.1g 1.8g	

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。

◆ お知らせとお願い ◆

- ◎給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、縫いをして、翌週月曜日に忘れずに持たせてください。
- ◎長期欠席をする場合は、届け出により給食費の返金ができます。所定の用紙がありますのでご利用ください。
- 届け出の翌日から起算して4日目(休日は除く)より対象となります。
- ◎食物アレルギーなど、心配なことがあれば学校へ相談してください。
- ◎1年生の給食は、15日(火)開始となります。



「船橋産旬の食材を食べる日」

4月は、「大根」と「小松菜」です

日本では大根がたくさん作られています。船橋市は大根の生産がとても多いです。大根は重量があり、収穫や運搬がとても大変な野菜です。葉には、カルシウムが豊富に含まれています。

