



4がっ よていこんだてひょう



児童数配付

令和8年4月

今月の食育目標

給食のきまりをおぼえよう

船橋市立塚田小学校

14回

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力のもとになる食品	おもに血や肉のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	14歳児 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 金	食パン 手作り いちごジャム		春にんじんと春キャベツのサラダ 野菜スープ 清見オレンジ	2~6年生の給食が はじまります。 1年間よろしく お願いします。	しょくパン さとう あぶら こま しらたま でんぷん	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく レンズめ	いちご レモン キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい こまつな とうもろこし オレンジ	612 kcal 22.5 g 18.3 g 1.9 g
13 月	ご飯		古いコロッケ 磯香和え 大根のみそ汁	コロッケの中の野菜で 今年1年を占おう！	こめ じゃがいも あぶら こめこ でんぷん こま	ぎゅうにゅう とりにく だいず かつおぶし のり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ とうもろこし えだまめ にんじん こまつな もやし だいこん ねぎ	618 kcal 25.0 g 18.3 g 1.9 g
14 火	ご飯		チーズ入りオムレツ こまつなえのきサラダ タイ風スープ いちご	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 4月 こまつな	こめ あぶら さとう こまあぶら こま こめこめん	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず チーズ のり ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ しょうが しいたけ チンゲンツァイ いちご	610 kcal 26.6 g 22.2 g 1.9 g
15 水	たけのこ ご飯		めばるの煮つけ 八宝みそ汁 プリン オレンジ	しゃみかく 旬の味覚、たけのこを ご飯であじわいます。	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ めばる なまあげ わかめ みそ クリーム	にんじん たけのこ だいこん こまつな ごぼう ねぎ オレンジ	627 kcal 28.5 g 16.3 g 1.9 g
16 木	ちゃんぽん麺 (ソフト麺)		もやしとコーンのごま和え 米粉きな粉ドーナツ	ちゃんぽんは、 船橋産の 長崎島の 職人料理です。	ソフトめん あぶら こまあぶら でんぷん こま さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると きなこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ もやし キャベツ こまつな とうもろこし	674 kcal 25.1 g 17.7 g 1.7 g
17 金	ご飯		鶏肉の薬味ソースかけ 切干大根入り納豆和え キャベツとわかめのみそ汁	かみかみメニュー 「切干大根 入り 納豆和え」	こめ さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく なると かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ねぎ きりほしだいこん にんじん こまつな はくさい キャベツ	610 kcal 30.2 g 22.2 g 1.9 g
20 月	チキン カレーライス		ツナサラダ いちご	1年生の給食スタート！ 毎日給食の中から、 好きなものが 食べられます。	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ こま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ レタス いちご	623 kcal 23.9 g 22.4 g 2.0 g
21 火	ご飯		ささみフライ きゅうりの土佐和え お祝いすまし汁 清見オレンジ	みなさんの 入学と進級を お祝いする献立です。	こめ でんぷん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりささみ だいず かつおぶし わかめ なると	にんにく きゅうり こまつな にんじん しょうが だいこん たけのこ オレンジ	630 kcal 31.8 g 18.7 g 1.9 g
22 水	レモン シュガー トースト		春キャベツのサラダ チリ・コン・カーン	春のキャベツと 冬キャベツの 違いはどこでしょう？	しょくパン パター あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ベーコン	レモン だいこん にんじん きゅうり レタス キャベツ こまつな たまねぎ にんにく しょうが トマト	621 kcal 21.7 g 23.4 g 2.0 g
23 木	ご飯		かつおのケチャップ和え 大根とこまつなのナムル わかめスープ いちご	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 4月 だいこん	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう かつお ツナ わかめ とりにく とうふ	しょうが もやし こまつな だいこん にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ にんにく いちご	630 kcal 31.7 g 19.7 g 1.9 g
24 金	ご飯 手作り ふりかけ		ブロッコリーの炒め物 肉じゃが 豆乳ココアプリン	豆乳は、 何からできているか 知っていますか？	こめ こま あぶら じゃがいも しらたき さとう	ぎゅうにゅう のり かつおぶし ツナ ぶたにく とうにゅう	しそ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん	609 kcal 23.2 g 16.2 g 1.4 g
27 月	ご飯		麻婆豆腐 ナムル オレンジ	クラスの全員で 協力して 給食の準備をしよう。	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ だいずミート だいず とりにく みそ ツナ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら もやし こまつな だいこん オレンジ	614 kcal 27.2 g 21.4 g 2.0 g
28 火	ご飯		鮭のカレー揚げ こまつなのおかか和え 豚汁	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 4月 こまつな	こめ でんぷん あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ	632 kcal 31.1 g 24.5 g 1.8 g
30 木	二色 揚げパン (きな粉・いちご)		焼肉サラダ 米粉マカロニスープ	好きな揚げパンの 味はなんですか？	コッペパン さとう あぶら こまあぶら こま こめマカロニ でんぷん	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	しょうが キャベツ にんじん ソーレタス こまつな マッシュルーム たまねぎ はくさい とうもろこし	658 kcal 22.8 g 21.8 g 1.9 g

お願い・お知らせ

- * 食材入荷の都合により、献立が変更されることがあります。
- * 栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生のものであります。
- * 1年生の給食は、4月20日(月)から始まります。
- * 給食当番の児童は、金曜日に白衣・帽子のついた袋を持ち帰ります。
- 洗濯、アイロンかけをよろしくお願ひします。
- (ボタンつけ、繕い等も可能な範囲でお願ひします。)

ご入学・ご進級 おめでとうございます。
今年度も安全で、おいしい給食づくりに励んでいきます。
学校給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。
本校の調理業務は、
(株)東武が昨年度に引き続き行っております。
今年度もよろしくお願ひいたします。

