



4がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和7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	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 木	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 ミネストローネ パナナ	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。	しょうパン さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく レンズめ きんときまめ	いちご レモン キャベツ にんじん たまねぎ にんにく こまつな トマト パセリ パナナ	626 kcal 24.1 g 20.0 g 1.9 g
11 金	たけのこ ご飯		めばるの煮つけ 八宝みそ汁 プリン いちご	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 めばる あぶらあげ なまあげ わかめ みそ なまクリーム	にんじん たけのこ だいこん こまつな ごぼう ねぎ いちご	622 kcal 28.5 g 16.3 g 1.9 g
14 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 でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	621 kcal 24.5 g 18.6 g 1.9 g
15 火	ご飯 手作り ふりかけ		たまご焼き 豚肉と大根の煮物 オレンジ	ふなばし 産の旬の食材を 食べて知る日 4月 だいこん	こめ ごま さとう あぶら でんぶん こんにゃく	ぎゅうにゅう しらすほ し のり かつおぶし たまご ぶたにく こんぶ さつまあげ	にんじん たけのこ たまねぎ グリーンピース だいこん しいたけ オレンジ	625 kcal 27.8 g 21.8 g 2.0 g
16 水	みそラーメン (ソフト麺)		海苔酢和え さつまいもと大豆のかりんとう	のり すゐ 海苔酢和えの海苔は さんばんざ 三番煮で育ったものを つか 使います。	ソフトめん あぶら こま こまあぶら さとう さつまいも くろさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり だいず	しょうが にんにく たけのこ はくさい もやし こまつな にんじん とうもろこし ねぎ だいこん きゅうり	623 kcal 23.6 g 19.9 g 2.0 g
17 木	あんかけ チャーハン		春雨サラダ ごま団子	春雨サラダの 春雨は、なに はるさめ 春雨は、なに からできて います。	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ しらだまこ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あずき	にんにく とうもろこし ねぎ たまねぎ しょうが もやし きくらげ にんじん しいたけ こまつな きゅうり	635 kcal 20.0 g 18.6 g 2.0 g
18 金	ご飯		鯖の薬味ソースかけ 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 ごま	ぎゅうにゅう さば なっとう かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな はくさい キャベツ	627 kcal 27.5 g 25.9 g 2.0 g
21 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 あります。	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ ごま	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	622 kcal 23.9 g 22.4 g 2.0 g
22 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 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 でんぶん 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
23 水	ご飯		麻婆豆腐 ナムル パナナ	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 でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ だいずミート だいず ぶたにく 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 パナナ	628 kcal 27.2 g 21.5 g 2.0 g
24 木	ご飯		きびなご磯辺揚げ もやしのごま酢和え 肉じゃが	かみかみメニュー 「きびなご磯辺揚げ」	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう すりごま こま じゃがいも しらだき	ぎゅうにゅう きびなご あおのり あぶらあげ ぶたにく	もやし こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん	633 kcal 26.2 g 16.9 g 2.0 g
25 金	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 冬のキャベツの 違いはどこでしょう？	しょうパン さとう バター あぶら 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	627 kcal 21.9 g 23.4 g 2.0 g
28 月	ご飯		鮭のカレー揚げ おかか和え 豚汁	ふなばし 産の旬の食材を 食べて知る日 4月 こまつな	こめ でんぶん 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	638 kcal 31.6 g 24.6 g 1.8 g
30 水	ココア 揚げパン		ジャーマンポテト カレーヌードルスープ パナナ	新じゃがいもと 新たまねぎを使って、 ジャーマンポテトを 作ります。	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こめこめん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ こまつな にんにく にんじん しいたけ パセリ パナナ	629 kcal 21.6 g 22.0 g 2.0 g

お願い・お知らせ

- * 食材納入の都合により、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年生のものです。
- * 1年生の給食は、4月21日（月）から始まります。
- * 給食当番の児童は、金曜日に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。
- * 洗濯、アイロンかけ、ボタンつけなど、可能な範囲での繕いをお願いします。

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いいたします。

