

4月 よていこんだてひょう



船橋産旬の食材を食べて知る日 4月の食材 小松菜、大根、のり、ポラ

今月の食育目標：給食のきまりをおぼえよう

給食回数 14回

船橋市立若松小学校

令和7年度

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる たべもの	熱や力の元になる たべもの	体の調子を整える たべもの	I類～ たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 木	たけのこごはん	○	とりとじゃがいものレモンソース和え 三陸わかめのツナ和え だいこん、豆腐、大根のすまし汁 オレンジ	牛乳、油揚げ、鶏肉、かつお節、わかめ、ツナ缶、豆腐 進級お祝い給食	米、じゃがいも、でんぷん、さとう、サラダ油	たけのこ、にんにく、レモン、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、だいこん、ねぎ、みつば、オレンジ	652 kcal 24.3 g 29.4 g 2.2 g
11 金	ガーリックライス	○	チキンと豆のトマト煮こみ ひじきのマリネ ころころチーズ オレンジ	牛乳、ベーコン、鶏肉、大豆、ひじき、ハム、チーズ	米、オリーブ油、サラダ油、さとう	にんにく、パセリ、玉葱、にんじん、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、きゅうり、えだまめ、オレンジ	601 kcal 23.1 g 20.9 g 1.7 g
14 月	ごはん	○	めひかりのからあげ 春雨サラダ 肉じゃが オレンジ	牛乳、めひかり、ハム、豚肉、生揚げ、かつお節	米、でんぷん、サラダ油、はるさめ、さとう、ごま油、じゃがいも、しらたき	にんじん、もやし、きゅうり、玉葱、オレンジ	637 kcal 30.9 g 18.8 g 2.0 g
15 火	カレーライス	○	ポテトサラダ ヨーグルト 1年生のみなさんも給食の仲間入りです	牛乳、豚肉、ハム、ヨーグルト	米、牛脂、サラダ油、さとう、小麦粉、有塩バター、じゃがいも	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、セロリ、きゅうり	637 kcal 21.3 g 22.9 g 1.8 g
16 水	ごはん	○	麻婆豆腐 パンパンジー キャロットオレンジゼリー	牛乳、豆腐、豚肉、豆みそ、鶏肉、寒天	米、サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油、ねりごま、すりごま	にんにく、しょうが、にら、ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、オレンジピューレー、オレンジジュース	645 kcal 27.0 g 22.7 g 2.0 g
17 木	三番瀬 海苔チーストースト	○	フレッシュトマトのパンネ キャベツと豚肉のスープ オレンジ	牛乳、チーズ、きざみのり、豚肉	食パン、有塩バター、マカロニ、オリーブ油、サラダ油	にんにく、トマト、マッシュルーム、エリンギ、玉葱、にんじん、キャベツ、オレンジ	605 kcal 22.4 g 26.8 g 2.0 g
18 金	アドボライス	○	小松菜の塩昆布マヨネーズ和え ころころチーズ もちもちドーナッツ	牛乳、鶏肉、塩昆布、チーズ	米、サラダ油、じゃがいも、さとう、エッグフリーマヨネーズ、米粉、きび砂糖	にんにく、玉葱、こまつな、もやし	683 kcal 22.6 g 23.1 g 2.0 g
21 月	中華丼	○	豚しゃぶのごまだれサラダ ミニトマト マーラーカオ	牛乳、豚肉、かまぼこ、たまご、無調整豆乳	米、サラダ油、ごま油、でんぷん、さとう、ねりごま、すりごま、小麦粉、黒砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ、玉葱、もやし、キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン、ミニトマト	633 kcal 21.9 g 21.0 g 1.6 g
22 火	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ キャベツとくわがめのサラダ オレンジ	牛乳、きな粉、豚肉、豚肉、ツナ缶、きわかめ	コッペパン、サラダ油、きび砂糖、ワンタンの皮、ごま油、さとう	しょうが、ねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし、たけのこ、こまつな、きゅうり、キャベツ、玉葱、オレンジ	643 kcal 24.6 g 26.5 g 2.0 g
23 水	焼肉ピビンバ	○	さつまいもと大豆のかりんとう 春雨スープ オレンジ	牛乳、豚肉、大豆、生揚げ、鶏肉	米、サラダ油、さとう、さつまいも、黒砂糖、はるさめ	にんにく、はくさいキムチ、ぜんまい、にんじん、もやし、こまつな、しょうが、ねぎ、にら、オレンジ	606 kcal 22.1 g 22.1 g 1.9 g
24 木	ごはん	○	たまご焼き たくあん入り納豆和え たまねぎとじゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳、たまご、木綿豆腐、納豆、かつお節、鶏肉	米、さとう、サラダ油、じゃがいも	ねぎ、たくあん、こまつな、キャベツ、玉葱、オレンジ	601 kcal 27.4 g 20.9 g 1.8 g
25 金	赤飯 ごま塩	○	とりのからあげ ころころきゅうり わかめ汁 オレンジ	牛乳、ささげ、鶏肉、塩昆布、豆腐、わかめ、かつお節 1年生 入学お祝い給食	米、もち米、黒ごま、でんぷん、サラダ油、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、きゅうり、なばな、こまつな、たけのこ、えのき、オレンジ	603 kcal 26.7 g 24.2 g 2.0 g
28 月	パンズパン	○	ポラのフライ かぶのサラダ きのこのチキンスープ 甘夏みかん	牛乳、ぼら、ハム、鶏肉、レンズまめ	パンズパン、小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう	かぶ、きゅうり、キャベツ、玉葱、エリンギ、しめじ、えのき、にんじん、こまつな、はくさい、甘夏みかん	647 kcal 30.1 g 27.0 g 2.2 g
30 水	ごはん	○	レバーの大和あえ くわがめのサラダ 豚汁 オレンジ	牛乳、豚レバー、豆みそ、きわかめ、ツナ缶、豚肉、生揚げ、かつお節	米、でんぷん、米粉、サラダ油、さとう	しょうが、キャベツ、にんじん、レタス、レモン、玉葱、こまつな、だいこん、ごぼう、オレンジ	650 kcal 30.4 g 21.4 g 1.8 g

◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。◆栄養価は4年生のものです。

◆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、アイロンがけ、繕いをお願いします。