



給食の献立 4月



目標：給食のきまりを覚えよう。

- ・手の洗い方を覚えよう。
- ・配膳の仕方を覚えよう。
- ・配膳中、給食当番以外の人は静かに待とう。
- ・後片付けの仕方を覚えよう。



家庭数配付 船橋市立薬円台小学校

日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
12月	ピザトースト	○	ポトフ 小松菜サラダ タロッコ	ハム ベーコン レンズまめ チーズ ギョウにゅう ぶたにく フランクフルト ひよこまめ ツナ わかめ	しょくパン パター あぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんにく たまねぎ タッコロ マッシュルーム ビーマン だいこん にんじん こまつな グリンピース きゅうり キャベツ	674 kcal 27.3 g 26.6 g 2.3 g	2～6年生 給食開始
13火	麦ご飯 海苔のふりかけ	○	生揚げの茸ソースがけ 浅漬け 肉じゃが	のり ギョウにゅう なまあげ とりにく ぶたにく	こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ こんにやく さとう	えのきたけ しいたけ こねぎ しそ きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	673 kcal 26.3 g 25.2 g 1.6 g	
14水	ご飯	○	レバーとじゃが芋の大和あえ コールスロー 根菜ごま汁	ギョウにゅう レバー みそ あぶらあげ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん かぶ しめじ ねぎ	655 kcal 21.3 g 23.4 g 2.0 g	
15木	ポークカレーライス	○	茎わかめのサラダ ヨーグルト	ぶたにく レンズまめ チーズ くわかめ ハム ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリンピース きゅうり もやし こまつな	666 kcal 24.6 g 18.8 g 2.3 g	1年生 給食開始
16金	ご飯	○	鯖の西京焼き 呉汁 スパゲティーサラダ キウイ	ギョウにゅう さわら みそ ハム だいず あぶらあげ とうふ	こめ さとう あぶら スパゲッティ さといも	にんじん キャベツ レタス きゅうり たまねぎ パセリ レモン こまつな だいこん キウイフルーツ	653 kcal 28.4 g 20.7 g 1.8 g	
19月	炒め焼きそば 野菜あんかけ	○	のり塩ビーンズ フルーツポンチ	ぶたにく えび ギョウにゅう だいず あおのり	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ しらたまこ さとう	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな もも みかん パイン レモン	721 kcal 29.0 g 20.3 g 2.2 g	
20火	ご飯	○	鯖の文化干し焼き 磯香あえ キャベツと生揚げのみそ汁 いちご	ギョウにゅう さば のり ぶたにく なまあげ みそ	こめ あぶら	こまつな もやし にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ いちご	646 kcal 25.3 g 26.7 g 2.1 g	
21水	うぐいすきな粉 揚げパン	○	チリ・コン・カーン 湘南ゴールド ごまドレッシングサラダ	きなこ ギョウにゅう きんときまめ ぶたにく ベーコン レンズまめ いか	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト さやいんげん こまつな きゅうり キャベツ レモン しょうなんゴールド	704 kcal 28.1 g 23.9 g 2.1 g	
22木	赤飯	○	唐揚げ おかかあえ のっぺい汁 プリン	ささげ とりにく ぶたにく あぶらあげ ギョウにゅう	こめ ごま こむぎこ こめこ あぶら さとう こんにやく さといも かたくりこ	にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	691 kcal 28.9 g 23.2 g 2.0 g	創立記念日献立
23金	麦ご飯	○	豆腐のオイスターソース炒め チャーシューナムル ココア豆	とうふ ぶたにく ギョウにゅう やきぶた だいず	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ はるさめ	にんじん たまねぎ たらこ しょうが きくらげ しいたけ たけのこ もやし こまつな	675 kcal 31.0 g 25.0 g 1.9 g	
26月	筍ご飯	○	すずきの揚げ浸し ゆかりあえ 白玉スープ	あぶらあげ ギョウにゅう すずき たまご とりにく わかめ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま しらたまこ	にんじん しいたけ たけのこ しょうが はくさい こまつな しそ	708 kcal 26.5 g 21.2 g 2.0 g	旬の食材 「筍」
27火	もち玄米入りご飯	○	オムレツ 春キャベツのソテー 野菜とウインナーのスープ煮	ギョウにゅう たまご しらす チーズ ぶたにく ウインナー レンズまめ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな とうもろこし さやいんげん	680 kcal 29.1 g 23.5 g 2.2 g	船橋産食材の白 「キャベツ」
28水	セサミトースト	○	大豆のクリーム煮 河内晩柑 ツナとわかめのサラダ	ギョウにゅう とりにく ベーコン だいず ツナ わかめ	パン さとう パター ごま じゃがいも こめこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり かわちばんかん	684 kcal 27.1 g 27.9 g 2.2 g	
30金	ご飯	○	ししやもの唐揚げ 納豆あえ さつま汁 甘夏	ギョウにゅう ししやも なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら こんにやく さつまいも	にんじん こまつな キャベツ しょうが だいこん ごぼう しいたけ ねぎ あまなつみかん	658 kcal 26.9 g 20.8 g 2.0 g	

☆食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。
 ☆しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。
 ☆牛乳は、毎日つきます。
 ☆栄養価は、3年生を基準としています。 エネルギー650kcal たんぱく質 13～20% 脂質 20～30% 塩分1.9g未満

～ おねがい ～

- ☆毎日清潔なランチョンマット・口ふきハンカチ・箸(献立によってスプーンやフォーク)、歯ブラシを給食袋に入れて持たせてください。
- ☆給食当番になった児童は、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯・補修をし、月曜日に必ず持たせてください。
- ☆朝食は、必ず食べてから登校するよう、お願いいたします。
- ☆子どもたちの健康を第一に考え、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。



今月の船橋産 旬の食材 ～～ キャベツ ～～



- ☆ヨーロッパが原産地で、世界最古の野菜のひとつといわれています。
- ☆日本で食べられるようになったのは、大正時代からです。
- ☆ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富です。
- ☆胃炎などの予防、改善に効果があるといわれるビタミンU も含まれ胃腸薬にも使われています。
- ☆やわらかい春キャベツは、生のままで食べるとおいしい食材です。