



★目 標：千葉県ちばけんの食べ物たべものを知ろう

・船橋市ふなばしではどんな食べ物たべものがあるか知る

・千葉県ちばけんの特産物とくさんぶつを知る

・地産地消ちさんちしょうの意義いぎについて知る

船橋市立薬円台小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
4火	運動会振替休業日							
5水	むぎ麦ごはん	○	とりにく 鶏肉の韓国風ねぎみそ焼き 花みかん ちゅうかあ 中華和え はるさめ 春雨と卵のスープ	牛乳 とりにく みそ たまご ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ でんぶん ごま	しょうが にんにく ねぎ えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん はくさい きゅうり もやし とうもろこし みかん	609 kcal 26.6 g 23.1 g 1.8 g	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ ねぎ
6木	しせんあつあ 四川厚揚げ丼	○	ビーフンソテー パインゼリー	なまあげ ぶたにく みそ 牛乳 かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ビーフン	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい たまねぎ キャベツ にら きくらげ パイナップル	644 kcal 25.5 g 19.9 g 2.0 g	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ キャベツ
7金	ごまむぎ麦ごはん	○	かつおとごぼうの揚げ煮 あぶらあ 油揚げと野菜のみそ汁 もやしとハムの海苔和え	牛乳 かつお ぶたにく あぶらあげ みそ ハム のり	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら さとう こんにやく さといも	しょうが れんこん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ キャベツ こまつな もやし とうもろこし	601 kcal 26.8 g 20.0 g 1.8 g	船橋産食材 「海苔」
10月	むぎ麦ごはん	○	とうふ 豆腐のオイスター炒め きゅうりの酢じょうゆ漬け まめい 豆入りスイートポテト	牛乳 とうふ ぶたにく いんげんまめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん さつまいも マーガリン	にんじん たまねぎ にら、しょうが しいたけ たけのこ きゅうり	610 kcal 24.7 g 20.5 g 1.9 g	千葉県産食材 「さつまいも」
11火	ごはん	○	とうふ 豆腐の真砂揚げ 具だくさん汁 ごまドレッシングあえ	牛乳 とうふ とりにく ひじき あぶらあげ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも ごま	にんじん えだまめ だいこん ごぼう えのきたけ しいたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	627 kcal 25.6 g 23.0 g 2.0 g	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ こめ 米
12水	ハチミツパン	○	かぼちゃのグラタン ミネストローネスープ オレンジ	牛乳 とりにく チーズ いんげんまめ ベーコン レンズ	ハチミツパン あぶら こむぎこ バター パンこ マカロニ じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん かぶ キャベツ パセリ トマト オレンジ	645 kcal 23.8 g 22.8 g 2.1 g	世界の料理 ～イタリア～ 「ミネストローネ」
13木	ごはん	○	あじのフライ 豆腐と根菜のみそ汁 のり 海苔ごま和え りんご	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ みそ のり	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ごま	えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし みずな りんご	612 kcal 28.3 g 18.9 g 1.9 g	あじフライ きゅうり・かつお・ 給食室で衣をつけて フライにします
14金	就学時健診のため給食はありません							
17月	ソフト麺 ツナトマトソース	○	コーンと海藻のサラダ ヨーグルト	ぶたにく ツナ レンズまめ チーズ 牛乳 わかめ ひじき ヨーグルト	ソフトめん さとう あぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト パセリ もやし きゅうり とうもろこし	696 kcal 29.7 g 20.9 g 2.0 g	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ だいこん 大根
18火	むぎ麦ごはん	○	とうふ 豆腐ハンバーグ照り焼きソース だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁 ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ ハム	こめ むぎ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも イッグフリーマヨネーズ	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん にんじん とうもろこし きゅうり レモン	627 kcal 25.6 g 24.3 g 2.0 g	給食で人気の ソフト麺 いつからあるの
19水	ぶたどん 豚丼	○	じゃがいもと生揚げのみそ汁 もやしと鶏肉の和えもの オレンジゼリー	ぶたにく 牛乳 なまあげ わかめ みそ とりにく かんてん	こめ むぎ あぶら しらたき さとう じゃがいも	にんにく しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ キャベツ こまつな もやし みかん	602 kcal 23.6 g 20.2 g 1.9 g	「オレンジゼリー」は 給食室で手作り しています
20木	きなこ揚げパン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ りんご	きなこ 牛乳 だいず ベーコン ぶたにく チーズ なまクリーム	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん キャベツ きゅうり ピーマン りんご	657 kcal 25.2 g 28.1 g 1.9 g	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ キャベツ
21金	さつまいもごはん	○	えどまえ 江戸前ぼらの薬味ソース はっばう 八宝みそ汁 いそかあ 磯香和え	牛乳 ぼら ぶたにく あぶらあげ みそ のり	こめ さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ かぶ だいこん にんじん しめじ キャベツ こまつな もやし	601 kcal 25.5 g 21.5 g 2.0 g	🍴和食の日🍴
25火	むぎ麦ごはん	○	レバーと芋の大和あえ 小松菜のおかか和え しらたま 白玉とわかめの汁もの オレンジ	牛乳 レバー みそ あぶらあげ とりにく わかめ かつおぶし	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら さとう しらたまこ	しょうが えだまめ えのきたけ だいこん ねぎ にんじん はくさい キャベツ こまつな もやし みずな オレンジ	600 kcal 23.3 g 17.2 g 1.9 g	★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ こまつな 小松菜
26水	ガーリック ペッパーライス	○	しらす入りオムレツ キャベツとハムのサラダ まめ 豆とマカロニのカレースープ	ベーコン 牛乳 たまご しらす チーズ レンズまめ とりにく ハム くきわかめ	こめ あぶら パンこ さとう マカロニ ごま じゃがいも	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ はくさい マッシュルーム きゅうり キャベツ こまつな レモン	605 kcal 25.7 g 22.2 g 2.1 g	レンズ豆とABC マカロニ、野菜が はい 入ったスープです
27木	むぎ麦ごはん	○	さばの文化干し焼き ぶたにく とうふ にももの 豚肉と豆腐の煮物 茎わかめのごま酢和え	牛乳 さば ぶたにく とうふ くきわかめ ハム みそ	こめ むぎ あぶら こんにやく しらたき さとう ごま	しょうが しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん はくさい きゅうり キャベツ こまつな もやし	651 kcal 29.6 g 29.8 g 1.9 g	「豆腐」は 何からできて いるでしょう
28金	きのこの カレーライス	○	じゃこサラダ オレンジ	ぶたにく チーズ いんげんまめ ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム りんご グリンピース きゅうり キャベツ こまつな オレンジ	612 kcal 22.6 g 22.2 g 1.9 g	「カレー」は ルーから手作り しています

☆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、4年生を基準としています。