



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



船橋市立薬台台小学校

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
10木	キムタク丼	○	わかめスープ さつまいもの黒蜜がらめ オレンジ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ とりにく	米 あぶら しらたき さとう でんぶん ごま さつまいも くろざとう	しょうが にんにく えのきたけ こまつな にんじん はくさい だいこん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ オレンジ	620 kcal 23.2 g 18.7 g 1.8 g	2～6年生 給食開始
11金	セサミトースト	○	春キャベツのカレーポトフ 大根サラダ パナナ	牛乳 ぶたにく ウィンナー ハム	パン バター さとう ごま あぶら じゃがいも	かぶのは かぶ キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん こまつな レタス とうもろこし パナナ	601 kcal 22.0 g 25.9 g 1.9 g	★船橋産の旬の 食材を食べる日★ 大根
14月	ご飯	○	ししゃもの香味揚げ 生揚げとじゃがいものみそ煮 海苔酢あえ 甘夏みかん	牛乳 ししゃも とりにく なまあげ みそ のり	米 こめこ でんぶん あぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ はくさい ほうれんそう もやし とうもろこし あまなつみかん	614 kcal 28.1 g 20.5 g 1.5 g	「甘夏みかん」について 知ろう
15火	ご飯	○	豆腐ハンバーグ照り焼きソース 八宝汁もの ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ とうにゅう とりにく ハム あぶらあげ	米 パンこ でんぶん あぶら こんにやく さとう じゃがいも マヨネーズ (エッグ フリー)	しょうが たまねぎ ねぎ こまつな だいこん にんじん はくさい とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	624 kcal 26.2 g 23.7 g 1.8 g	豆腐ハンバーグは 給食室で手作り しています
16水	ご飯	○	さばのピリ辛醤油だれかけ かぶと豆腐のみそ汁 茎わかめとチキンの和えもの いちご	牛乳 さば あぶらあげ とうふ みそ くきわかめ とりにく	米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ねぎ りんご えのきたけ かぶのは かぶ たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし いちご	621 kcal 26.2 g 26.4 g 2.0 g	茎わかめは どこの部分を 食べているでしょう
17木	ドライカレー ライス	○	フレンチツナサラダ のり塩じゃがビーンズ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく だいず あおのり ツナ かんてん アガー	米 あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン マッシュルーム トマト キャベツ こまつな レタス とうもろこし オレンジ	665 kcal 29.0 g 21.9 g 1.9 g	にゅうがく、進級 入学、進級 お祝い献立
18金	むぎ 麦ご飯	○	麻婆豆腐 ナムル さつまいものおやき	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ ハム だっしふんにゅう	米 麦 さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも バター	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ にら にんじん きゅうり だいこん ほうれんそう もやし	658 kcal 24.8 g 20.2 g 1.9 g	さつまいもに含まれる 食物繊維は、おなかの 調子を整えます
21月	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ じゃがいもとわかめのみそ汁 小松菜のしらすあえ オレンジ	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ しらす	米 こめこ でんぶん あぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし オレンジ	607 kcal 24.2 g 21.4 g 2.0 g	★船橋産の旬の 食材を食べる日★ 小松菜
22火	ご飯	○	鯖の西京焼き 肉じゃが 茎わかめのごま酢あえ 河内晩柑	牛乳 さわら みそ ぶたにく くきわかめ ハム	米 さとう あぶら じゃがいも こんにやく ラーゆ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ ほうれんそう もやし とうもろこし かわちばんかん	631 kcal 29.6 g 20.5 g 1.6 g	旬の食材 「鯖」 を食べよう
23水	きなこ 揚げパン	○	肉団子スープ キャベツとツナのサラダ オレンジ	牛乳 きなこ ぶたにく ツナ	パン あぶら さとう でんぶん はるさめ	しょうが ねぎ えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい きゅうり キャベツ こまつな レタス とうもろこし オレンジ	600 kcal 24.7 g 23.7 g 2.1 g	旬の食材 「キャベツ」 を味わおう
24木	はっほう 八宝あんかけ丼	○	豆腐とわかめのスープ ツナポテトのどら焼き 河内晩柑	牛乳 ぶたにく だっしふんにゅう ひじき ツナ とうふ わかめ とりにく	米 あぶら でんぶん バター ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい きくらげ パセリ えのきたけ こまつな だいこん ねぎ かわちばんかん	609 kcal 25.4 g 20.2 g 2.1 g	かわちばんかん、かんづつ 河内晩柑は柑橘類の 一つで、グレープ フルーツに似ています
25金	ご飯	○	鶏肉のねぎみそ焼き のっぺい汁 納豆あえ パナナ	牛乳 とりにく みそ なまあげ ぶたにく なっとう のり	米 ごまあぶら さとう さといも あぶら でんぶん	しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ キャベツ こまつな もやし パナナ	610 kcal 27.5 g 21.8 g 1.8 g	「納豆あえ」 給食で人気の メニューです
28月	チキンピラフ	○	野菜スープ さつまいもと豆のコロコロ揚げ ヨーグルト	牛乳 とりにく ウィンナー だいず ヨーグルト	米 あぶら バター さとう さつまいも ごま でんぶん	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム かぶのは かぶ キャベツ こまつな とうもろこし	622 kcal 24.7 g 18.6 g 1.5 g	「コロコロ揚げ」 よくかんで 食べましょう
30水	むぎ 麦入り わかめご飯	○	かつおとごぼうの香味揚げ 中華風卵スープ 小松菜と大根の中華あえ オレンジ	牛乳 わかめ かつお たまご とうふ ぶたにく ハム	米 麦 でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま ラーゆ	しょうが ごぼう にんにく えだまめ えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんじん はくさい きゅうり だいこん こまつな もやし オレンジ	617 kcal 30.5 g 19.5 g 2.0 g	★船橋産の旬の 食材を食べる日★ 小松菜、大根

★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。



★毎日清潔な口拭き用ハンカチ（歯ブラシ）を給食袋に入れて持たせてください。
★お箸やスプーン、フォークは学校で用意しますが、ご家庭からご持参されるものも使用可能です。各ご家庭でご判断ください。
★給食当番を担当したお子さんは、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけをして、週明けに持たせてください。

食材の紹介 - キャベツ -



キャベツが栽培されたのは、ヨーロッパが始まりといわれています。日本へは、江戸時代にオランダ人によって長崎に伝えられました。この時は、花だんに植える鑑賞用の植物として栽培されましたが、次々と日本ならではの品種が育て上げられ、食用のキャベツが食べられるようになりました。葉がやわらかく甘みがある春キャベツは、生のままで食べてもおいしい食材です。胃の粘膜を丈夫にするビタミンU（キャベジン）、さらにビタミンCも含まれており、健康をサポートしてくれる野菜です。
*農林水産省 ホームページ参照