

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

船橋市立薬田台小学校

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金	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	こめ あぶら しらたき さとう ごま でんぶん	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	623 kcal 22.9 g 19.0 g 1.8 g	2~6年生 給食開始
13月	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 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火	ごはん	○	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	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく 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	616 kcal 27.5 g 21.5 g 1.5 g	「甘夏みかん」について 知ろう
15水	ごはん	○	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	こめ パンこ あぶら でんぶん さとう こんにやく じゃがいも エッグフリーマーズ	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	623 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木	ドライカレーライス	○	のり塩じゃがビーンズ 1年生給食開始 フレンチツナサラダ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく だいず ツナ あおのり かんてん	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン 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	663 kcal 29.0 g 21.9 g 1.9 g	入学・進級 お祝い献立
17金	ごはん	○	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あえもの いちご	牛乳 さば あぶらあげ とうふ みそ くわかめ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく ねぎ りんご えのきたけ かぶ たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし いちご	619 kcal 26.2 g 26.4 g 2.0 g	茎わかめは どこの部分かを 食べているでしょう
20月	麦ごはん	○	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 いんげんまめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま さつまいも マーガリン	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ たら にんじん きゅうり だいこん ほうれんそう もやし	638 kcal 24.9 g 20.6 g 1.8 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火	ごはん	○	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 みそ あぶらあげ しらす	こめ あぶら でんぶん じゃがいも ごま	しょうが にんにく だいこん たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし オレンジ	605 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水	きな粉揚げパン	○	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 2.0 g	旬の食材 「キャベツ」 を味わおう
23木	ごはん	○	鯖の西京焼き 肉じゃが 茎わかめのごま酢あえ	牛乳 さわら みそ ぶたにく くわかめ ハム	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ こまつな もやし とうもろこし	634 kcal 29.0 g 22.6 g 1.7 g	旬の食材 「鯖」 を食べよう
24金	和風ツナごはん	○	生揚げの鶏そぼろあんかけ 磯香あえ 河内晩柑	牛乳 ツナ なまあげ みそ とりにく のり	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ とうもろこし えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ こまつな もやし かわちばんかん	623 kcal 30.6 g 26.9 g 1.8 g	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
27月	チキンピラフ	○	さつまいもと豆のコロコロ揚げ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 とりにく ウィンナー だいず ヨーグルト	こめ あぶら バター さとう さつまいも でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム かぶ キャベツ こまつな とうもろこし	622 kcal 23.8 g 19.2 g 1.7 g	「コロコロ揚げ」 よくかんで 食べよう
28火	ごはん	○	鶏肉のねぎみそ焼き のっぺい汁 きゅうりと小松菜のナムル 甘夏みかん	牛乳 とりにく みそ なまあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう さといも でんぶん ごま	しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ きゅうり こまつな もやし あまなつみかん	600 kcal 24.8 g 24.0 g 1.8 g	「ナムル」 韓国の家産料理 を食べよう
30木	麦ごはん	○	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 かつお たまご とうふ ぶたにく ハム	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら さとう	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	603 kcal 29.8 g 19.2 g 1.9 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父さんは、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