



（今月の目標）給食のきまりをおぼえよう

給食当番の人は、手洗いやみじたくをきちんとし、みんなで協力して準備をしましょう。給食の配膳は、給食ひとくちメモ（ランチニュース）やクラスルームから、今日の給食を確認してからきれいにもりつけてください。当番以外の人は、手洗いをきちんとし、静かに給食をとりにいきましょう。

薬圃台南小学校

日 日 時	曜日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			栄養価 (4年級標準)	メモ 行事食等
		主食	主菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをよくなる		
10	木	ごはん 五目寿司	鯵魚のみそ焼き キャベツのピリ辛あえ すまし汁 ヨーグルト カルシウム427mg&鉄5.8mg	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご あかうお みそ	こめ さとう あぶら こま さといも	にんじん ししいたけ れんこん さやえんどう だいこん キャベツ たけのこ えのき	623 27.4 17.1 1.7	進級お祝い献立
11	金	ごはん 玄米入りご飯	豚肉のカラフル甘酢あん 大根ナムル りんご	○	ぎゅうにゅう ふたにく だいす ハム くわわかめ	こめ げんまい かたくりこ じゃがいも あぶら さとう こま	ピーマン たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん こまつな もやし だいこん りんご	638 23.0 22.1 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
14	月	ごはん ご飯	ししゃもの揚げびたし しゃもあげ 塩こうじの肉じゃが オレンジ	○	ぎゅうにゅう ししゃも のり ふたにく だいす	こめ かたくりこ あぶら さとう しらすき じゃがいも	こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ オレンジ	628 25.7 21.1 1.6	
15	火	ポーク カレーライス	たまご 玉ねぎドレッシングサラダ ぶどうゼリー	○	ぎゅうにゅう ふたにく アガー	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ パター さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり こまつな	631 22.5 20.8 1.7	1年生給食開始
16	水	ツナサラダ コッペサンド	キャロット・ラベ フライドポテト 鶏肉と大豆のトマト煮 食物繊維13.7g	○	ぎゅうにゅう ツナ だいす パーコン とりこ	パン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	パセリ たまねぎ きゅうり にんじん コーン マッシュルーム トマト さやいんげん	630 26.5 25.9 1.9	
17	木	ごはん 玄米入りご飯	マーボー豆腐 小松菜と鶏ささみのパンパンジー風 バナナ カルシウム443mg	○	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ とりこ くわわかめ	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ こま	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ いら こまつな もやし パナナ	653 28.8 23.1 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
18	金	グリーンピース ご飯	鶏のたまごめだれ焼き 浅漬け 豚肉と野菜の甘辛煮 オレンジ	○	ぎゅうにゅう さば ふたにく	こめ こま さとう かたくりこ あぶら こんにゃく	グリーンピース きゅうり キャベツ かぼちゃ にんじん れんこん しいたけ オレンジ	624 26.6 23.0 1.7	2年グリーンピース の やむぎ体験
21	月	ソース焼きそば	レバーのコーリンソース フルーツ白玉 鉄6.3mg	○	ぎゅうにゅう とりこ ふたレバー	ちゅうかめん あぶら しいがいも かたくりこ さとう こま しらすたま	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ みかん アロエ	626 25.7 22.2 1.7	4月誕生日 給食
22	火	ごはん ご飯	ホイコーロー 春雨スープ 野菜チップス	○	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ あさり みそ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ こま さつまいも	ねぎ ししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ れんこん えのき れんこん	636 27.8 22.8 1.6	
23	水	シュガー トースト	フレンチサラダ チリ・コン・カーン 甘夏みかん 食物繊維9.7g	○	ぎゅうにゅう だいす ふたにく パーコン レンズまめ	パン さとう パター あぶら じゃがいも	レタス キャベツ きゅうり こまつな にんじん トマト あまなつみかん	623 24.2 25.9 1.9	船橋支会総会
24	木	たけのこご飯	ポラの稲田揚げ 切り昆布と大豆の煮物 豚汁	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぼら だいす こんぶ ふたにく みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん ししいたけ たけのこ こまつな こぼろ だいこん キャベツ しめじ えのき ねぎ	636 28.7 22.8 1.7	
25	金	ごはん 玄米入りご飯	小松菜と厚揚げのカレー炒め 海藻サラダ カルシウム505mg さつま芋ときなこのおやき	○	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく わかめ いんげんまめ どうにゅう きなこ	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ こま さつまいも	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな きくらげ きゅうり レタス	651 27.2 22.4 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
28	月	キャロット ピラフ	アスパラのベーコン巻き ジュリエンスープ 河内晩柑	○	ぎゅうにゅう とりこ パーコン レンズまめ	こめ パター あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース アスパラガス キャベツ かわらばんかん	621 23.3 25.8 1.7	
30	水	ごはん ご飯	コノシロのメンチカツ のり酢あえ 大根と打ち豆のみそ汁	○	ぎゅうにゅう このしろ のり うちまめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん れんこん こまつな もやし だいこん しめじ ねぎ	629 24.8 21.9 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)

※都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：だいこん・こまつな



進級・入学

おめでとうございます！

新年度のスタートです。15日（火）からは、1年生の給食も始まります。今年度も子どもたちのために安全でおいしい給食作りに励みますのでよろしく願いいたします。

給食当番の白衣・帽子は週末当番の子が家に持ち帰りますのでご家庭で洗濯をし、アイロンをかけて月曜日に忘れず持たせるようご協力お願いいたします。



給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

つめは短く切っておこう

清潔な白衣を着よう

マスクをきちんとつけよう

石けんを使って手を洗おう

ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。