



《今月の目標》 給食のきまいをおぼえよう

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。当番以外の方は、手洗いをきちんとし、静かに給食をとりにいきましょう。

薬円台南小学校

日 ち	曜 日	献立名		牛 乳	おもな材料とはたらき			栄養価 (4年生基準)	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する		
10	金	ごもくずし 五目寿司	とりにく や いそか 鶏肉のみそ焼き 磯香あえ すまし汁 ヨーグルト カルシウム461mg&鉄6.6mg	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ のり とうふ	こめ さとう ごま	にんじん しいたけ れんこん コーン さやえんどう こまつな キャベツ たけのこ えのき	637 27.4 20.2 1.7	進級お祝い献立
13	月	ごはん	かたくちいわしのからし だいこん 大根のごまあえ 塩こうじの肉じゃが はっさく	○	ぎゅうにゅう かたくちいわし ふたにく	こめ かたくちこ あぶら さとう ごま しらすき じゃがいも	ねぎ こまつな にんじん だいこん たまねぎ しめじ さやいんげん はっさく	625 23.7 19.7 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
14	火	チキン カレーライス	たま 玉ねぎドレッシングサラダ ぶどうゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく バター だいず アガー	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな	654 21.6 22.9 1.7	1年生給食開始
15	水	こくとう 黒糖パン	ビーンズサラダ はる 春キャベツのシチュー オレンジ 食物繊維10.2g	○	ぎゅうにゅう ひよこめめ だいず ふたにく パーコン バター とうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう ごま じゃがいも こめこ	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ キャベツ グリンピース マッシュルーム オレンジ	633 25.0 24.5 1.9	
16	木	グリンピース ごはん	メバルのごまだれ焼き からし とりにく やさい あまからに 鶏肉と野菜の甘辛煮	○	ぎゅうにゅう めばる ふたにく	こめ ごま さとう かたくちこ あぶら こんにゃく	グリンピース こまつな もやし にんじん かぼちゃ れんこん しいたけ	632 27.8 23.9 1.7	2年グリンピースの さやむき体験
17	金	げんまいい 玄米入りご飯	マーボー豆腐 こまつな はるさめ 小松菜の春雨あえ パナナ	○	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ ハム わかめ	こめ げんまい さとう あぶら かたくちこ はるさめ	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	631 25.8 21.1 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
20	月	ソース焼きそば	レバーのレモンソース フルーツ白玉 鉄6.0mg	○	ぎゅうにゅう ふたにく レバー	ちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくちこ さとう ごま しらたま	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 アロエ みかん	635 27.0 22.4 1.7	4月誕生日 給食
21	火	げんまいい 玄米入りご飯	コノシロのメンチカツ のりす だいこん う まめ しる 大根と打ち豆のみそ汁	○	ぎゅうにゅう コノシロ のり うちまめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ げんまい あぶら パンこ こむぎこ さんおんどう	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	636 26.2 22.8 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
22	水	はちみつトースト	フレンチサラダ チリ・コン・カーン あまなつ しらたま てつ 甘夏みかん 食物繊維10.0g	○	ぎゅうにゅう だいず ふたにく パーコン レンズまめ	パン バター はちみつ あぶら さとう ごま じゃがいも	レタス キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん トマト あまなつみかん	625 24.3 25.2 1.9	ふなばしがいそうかい 船橋支会総会
23	木	たけのこご飯	ポラの竜田揚げ きり昆布と大豆の煮物 具だくさんのみそ汁 パナナ	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぼら だいず きざみこんぶ とうふ みそ	こめ さとう かたくちこ あぶら こんにゃく ごま じゃがいも	にんじん しいたけ たけのこ こまつな たまねぎ だいこん しめじ パナナ	653 28.7 19.4 1.7	
24	金	ごはん	ホイコーロー 野菜チップス きのこのスープ	○	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ あさり みそ とりにく レンズまめ	こめ あぶら さとう かたくちこ さつまいも	ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな れんこん しめじ えのき エリンギ	629 28.2 23.1 1.6	
27	月	ごはん	豚肉のカラフル甘酢あん わかめのナムル オレンジ	○	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ハム わかめ	こめ かたくちこ じゃがいも あぶら さとう はるさめ	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 えのき オレンジ	625 23.6 19.1 1.6	
28	火	げんまいい 玄米入りご飯	こまつな あつあげ 小松菜と厚揚げのカレー炒め かいそう 海藻サラダ さつま芋ときなこのおやき カルシウム505mg	○	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく くきわかめ いんげんまめ とうにゅう きなこ	こめ げんまい あぶら さとう かたくちこ ごま 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	647 27.1 22.0 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
30	木	キャロットピラフ	アスパラのパーコン巻き ジュリエンスープ かわちばんかん 河内晩柑	○	ぎゅうにゅう バター とりにく パーコン レンズまめ くきわかめ	こめ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース アスパラガス キャベツ かわちばんかん	624 23.5 25.8 1.7	

※都合により食材料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。14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お願いいたします。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。