



4月 予定献立表

今月の船橋産の旬の食材

大根



令和5年4月 船橋市立八栄小学校

今月のもくひょう 「給食のきまりをおぼえよう」

日曜日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
12水	ごはん	白身魚の磯部揚げ 小松菜の納豆あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう メルルーサ あおのり なっとう かつおぶし とうふ	こめ てんぷらこ だいすあぶら こんにゃく さといも サラダあぶら	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	607 28.0	20.3 1.7	けんちん汁は、大根やごぼうなどの根菜を油でいためてから煮込みます。こんぶとかつおのだしと、野菜のうまみを味わいましょう。
13木	わかめご飯	かつおの甘辛揚げ ころころきゅうり キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ かつお みそ	こめ でんぷん だいすあぶら さとう こま ごまあぶら	しょうが きゅうり キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	605 28.1	18.9 1.6	かつおには鉄分が多くふくまれています。不足すると、体がつかれやすくなったり、立ちくらみなど貧血の症状が出たりすることがあります。
～ 1 年 生 の 給 食 は 1 4 日 か ら 始 ま り ま す ～								
14金	チキンカレーライス	ごまドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな もやし きゅうり オレンジ	611 24.0	19.1 1.7	1年生のはじめての給食は、八栄小学校の人気料理「チキンカレーライス」です。よく味わっていただきましょう。
17月	ごはん	大根と豚肉のうま煮 おかかあえ 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし	こめ こんにゃく サラダあぶら さとう さつまいも だいすあぶら こま	だいこん にんじん さやいんげん こまつな もやし キャベツ	647 23.4	20.0 1.5	船橋産の旬の食材“大根”を食べて知る日
18火	麻婆丼	小松菜ともやしのナムル バナナ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし こまつな バナナ	634 24.7	21.2 1.6	船橋産の小松菜を食べて知る日
19水	シュガートースト	チリコンカン 大根のサラダ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう しろいんげん ぶたにく ペーコン わかめ	しょうパン さとう バター サラダあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ビーマン だいこん きゅうり こまつな あまなつみかん	614 24.4	22.2 2.0	船橋産の旬の食材“大根”を食べて知る日
20木	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ししゃもの南蛮漬 磯香あえ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも のり	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう でんぷん だいすあぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし キャベツ	670 29.1	22.6 2.1	骨ごと食べられるししゃもにはカルシウムが豊富にふくまれています。カルシウムは、じょうぶな骨と歯をつくるもとになります。
21金	赤飯	鶏のから揚げ おひたし すまし汁 オレンジ	ぎゅうにゅう あすき とりにく あぶらあげ とうふ	こめ ごま でんぷん だいすあぶら さとう ふ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ オレンジ	604 27.4	21.3 1.9	入学・進級お祝い給食 元気に学校生活を過ごせることを願い、赤飯をいただきます。赤飯は、人生の節目でよく食べられる和食料理です。
24月	ビビンバ	かきたまスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ たまご わかめ かんてん	こめ むぎ サラダあぶら さとう こま ごまあぶら	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな だいこん たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	612 26.7	21.1 1.6	ビビンバは韓国の料理です。甘辛く煮たひき肉と野菜を、ご飯の上にのせていただきます。
25火	ごはん	豆腐のナゲット ツナと海藻のサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく まぐろ かいそう ひじき	こめ ごま でんぷん こむぎこ さとう だいすあぶら サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな きゅうり とうもろこし ぶなしめじ キャベツ	607 24.2	22.6 1.7	ナゲットの豆腐には、カルシウムや鉄分などの不足しがちな栄養素がふくまれています。
26水	黒コッペパン	アスパラガスのシチュー 大豆のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だいす ハム	コッペパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ アスパラガス ほうれんそう きゅうり キャベツ オレンジ	600 24.6	24.2 2.2	春に旬を迎えるアスパラガス。葉や枝が出る前の、若い芽と茎の部分を食べる野菜です。
27木	ごはん	さばのカレーしょうゆ焼き ごまあえ さつま汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	こめ こむぎこ さとう こま こんにゃく さつまいも	こまつな きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	623 26.6	20.4 2.0	さつまいものやさしい甘さおいしい「さつま汁」。千葉県はさつまいもの生産が盛んで、主に香取市や成田市で作られています。
28金	ごはん	小魚ふりかけ レバーとポテトのマリアナソース 春雨スープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう しらす のり かつおぶし ぶたレバー とうふ	ごま でんぷん だいすあぶら じゃがいも さとう はるさめ	しょうが にんじん こまつな たまねぎ はくさい かわちばんかん	623 22.7	18.7 1.4	河内晩柑は、かんきつ類の仲間です。見た目はグレープフルーツに似ていますが、やわらかい酸味とたっぷりの果汁が特ちょうです。

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

《保護者の方へ》

- ◆食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、給食提供量は今までどおりの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならぬということではありませんので、ご安心ください。
- ◆給食当番はマスクを着用して配膳を行います。お子さんが当番の週は、毎日マスクを持たせてください。

《今月使用する旬の食べもの》
じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、アスパラガス、かつお、甘夏みかん、河内晩柑

♪「船橋産の小松菜を食べて知る日」について

…通年において船橋産の入荷が見込めることから、今年度は「船橋産の小松菜を食べて知る日」を毎月設定します。

