



4月 予定献立表

こんげつ ふなばしきん しゅん しよくさい

今月の船橋産の旬の食材

こまつな だいこん
小松菜 大根



こんげつ 「給食のきまりをおぼえよう」

令和7年4月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	からだづく 体を作るものになる	エネルギーのもとになる	からだの 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
10木	ごはん ご飯	さけ て や 鯉の照り焼き こまつな 小松菜とコーンの和え物 じゃがいも の ぼろ煮	ぎゅうにゅう さけ とりにく	こめ さとう こまあぶら こま じゃがいも あぶら	もやし こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん	647 29.5	22.1 1.8	魚を食べよう からだづく 体を作るものになるたんぱく質やビタミンが豊富な魚は、血 液をさらさらにしたり、脳のはたらきをよくしたりするDH Aも含まれています。
11金	ソフト麺 めん 肉みそソース	あおだいず ひじきと青大豆のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ みそ だいず ひじき	ソフトめん あぶら さとう こまあぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほしほしだいこん たけのこ ねぎ チンゲンサイ きゅうり こまつな もやし オレンジ	620 27.7	17.9 1.7	海藻を食べよう ひじきは海藻の仲間、カルシウムなどのミネラ ルが豊富に含まれます。
～ 1 年 生 の 給 食 は 14 日 か ら 始 ま り ま す ～								
14月	チキンカレーライス	キャベツのごまドレサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター こま	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 キャベツ きゅうり オレンジ	625 21.3	21.6 1.6	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す。
15火	まーぼーどん 麻婆丼	はるさめ 春雨サラダ あ ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ わかめ ヨーグルト クリーム	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら でんぶん はるさめ こま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にら こまつな かんみかん バナナ	625 24.3	21.0 1.6	麻婆丼は、3種類のみそを使い、コクのある 味わいに仕上げます。ご飯が進むおいしさで す。
16水	シュガートースト	ふたにくだいず 豚肉と大豆のトマト煮 くき きわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ふたにく ハム くきわかめ	しょうパン さとう バター あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし	610 26.7	24.0 2.0	食物 繊維をとろう だいず くき 大豆ときわかめは、食物 繊維を多く含みます。食物 せんい 繊維には、おなかの調子を整えるはたらきがありま す。
17木	ごはん ご飯	なまあ 生揚げの甘辛焼き にく 肉じゃが あ おかか和え	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく かつおぶし	こめ さとう こまあぶら あぶら でんぶん じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん こまつな もやし	641 28.1	22.1 1.9	生揚げは大豆から作ります。大豆は「畑の肉」と もよばれ、良質なたんぱく質が豊富です。不足し がちな食物 繊維や、カルシウムも含まれていま す。
18金	ごはん ご飯	かつおめま 鯉の炙和え やさしい なまあ 野菜と生揚げのうま煮 オレンジ	ぎゅうにゅう かつお とりにく なまあげ	こめ でんぶん あぶら さとう こま じゃがいも	しょうが にんじん だいこん はくさい さやいんげん オレンジ	643 29.8	20.3 1.4	旬の食材 “鯉” かつお しゅん 鯉は、春と秋の年2回です。疲乏回復に役 立つビタミンB1や、鉄分が多く含まれます。
21月	チキンピラフ	ふう スペイン風オムレツ やさしい 野菜スープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく たまご パーコン ハム チーズ クリーム レンズまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじんジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ビーマン トマト キャベツ こまつな バナナ	617 25.4	20.2 2.0	スペインのオムレツは、炒めたじゃがいもや たまねぎなどが入る、具たくさんな料理で す。
22火	ごはん ご飯	なんばんづ ししゃもの南蛮漬け こまつな 小松菜の醤油和え さつまいも汁	ぎゅうにゅう ししゃも のり あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら さつまいも	こまつな もやし にんじん だいこん えのきだけ	603 26.2	20.3 2.0	船橋産の旬の食材を食べる日 「小松菜」
23水	こくとう 黒糖コッペパン	とりにくだいず 鶏肉と大豆のシチュー だいこん 大根とわかめのサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ていしほうにゅう チーズ クリーム わかめ	こくとうコッペパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな とうもろこし だいこん バナナ	605 24.5	21.4 2.0	船橋産の旬の食材を食べる日 「大根」
24木	ごはん ご飯	あ に レバーとじゃがいもの揚げ煮 ごまきゅうり とうふ やさしい 豆腐と野菜のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ふたレバー みそ とうふ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう こまあぶら こま	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし オレンジ	619 21.5	20.4 1.7	鉄分をとろう レバーは鉄分の宝庫です。貧血をふせく鉄分 は、特に成長期に不足しがちな栄養素です。
25金	せきはん 赤飯	さけら いそへあ 鯉の磯辺揚げ こまつな 小松菜ともやしのおひたし ずまし汁 オレンジ	ぎゅうにゅう あずき さけら あおのり あぶらあげ なたと わかめ とうふ	こめ もちこめ こま てんぷらこ あぶら さとう	こまつな にんじん もやし えのきだけ ねぎ オレンジ	601 28.6	21.2 1.9	***** 入学・進級お祝い給食 ***** げんき がっこうめいゆ 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 食べられてきている和食料理です。
28月	ごはん ご飯	おほ こみ や 鰯の香味焼き きりぼしだいこん づ 切干大根のさっぱり漬け とんじる 豚汁 きよみ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう さば ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう こまあぶら あぶら こま こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし きりぼしだいこん ごぼう だいこん こまつな きよみオレンジ	612 28.4	23.0 1.7	よくかんで食べよう かみごたえのある切干大根で、和え物を作り ます。よくかむと、脳の活性化、消化を 助けるなどの効果があります。
30水	ごはん ご飯	とうふ 豆腐ハンバーグ こまつな キャベツと小松菜のサラダ れんずまめ レンズ豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とうにゅう レンズまめ	こめ こむぎこ パンこ あぶら マカロニ さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな にんじん とうもろこし トマト	605 25.8	17.9 1.7	おはなし給食 「サラダとまほうのおみせ」より “キャベツと小松菜のサラダ”

※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。

《今月使用する旬の食べもの》

たまねぎ、キャベツ、鯉、鰯

《保護者の方へ》

◆給食当番はマスクを着用して配膳を行います。お子様が当番の週は、毎日マスクを持たせてください。

また、当番終了後に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけ、必要に応じてボタンの繕い等へのご協力をお願いします。

◆給食を停止する場合や、連続3日以上欠食する場合は、所定の用紙で事前に届出があった場合、学校給食費の減額や返金が行われます。

給食を止めたい、止めた給食を再開したい、連続して3日以上を欠食する場合は、届出用紙を学校に提出してください。学校への届出は給食を止めたい(再開したい)日の4日前(休日等を除く)までをお願いします。