

令和8年 4月

# 予定献立表



船橋市立海神中学校

【今月の食育指導目標】 給食のきまいを覚えよう

○牛乳は毎日つきます

日付	A 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	備考	A or B or 弁当
10 (金)	ご飯 さばのみそ煮 卵と小松菜のおひたし 八宝みそ汁 パナナ	793	34.7	28.9	2.2	食パン ブルーベリージャム レバーとポテのレモンソース和え チーズサラダ 豚肉と野菜のスープ オレンジ	790	33.9	29.4	2.8		
13 (月)	ポークカレーライス 小松菜のサラダ フルーツポンチ 【船橋産の小松菜を使った献立】	838	30.1	2.7	2	きなこ揚げパン ポテトサラダ ワンダンスープ オレンジ	808	31.6	32.7	2.5	1年生 給食開始	
14 (火)	ご飯 いかのアップルマリネ 小松菜とチーズのサラダ ミネストローネスープ オレンジ	795	32	28.3	2.2	黒糖コッパン 小松菜とベーコンのキッシュ ハムときのこのサラダ チキンシチュー パイナップル 【船橋産の小松菜を使った献立】	840	34.1	35.1	2.8		
15 (水)	ご飯 麻婆豆腐 ハムと大根のナムル ポテのきのこ炒め セミノール 【船橋産の大根を使った献立】	790	33.1	29.3	2.2	あんかけ焼きそば 青のりポテト 栗のケーキ	796	39.7	30.2	2.7		
16 (木)	たけのこご飯 かつおの七味焼き 小松菜のごま和え フライビーンズ 豚汁 清見オレンジ	795	39.9	25.5	2.2	二色サンド(いちごジャム&ツナ) 春キャベツのポトフ ヨーグルト和え	796	30.3	30.2	2.3		
17 (金)	ご飯 ししゃものねぎだれかけ ツナとわかめのサラダ 肉団子スープ オレンジ	803	36.7	29.9	2.1	セサミトースト ポテのミートソース煮 小松菜とハムのサラダ パイナップル	791	30.4	33.8	2.5		
20 (月)	びんば さつまいもおやき 中華風ねぎスープ パイナップル	827	30.7	25.6	2	黒糖コッパン 生揚げのキムチみそ炒め ココアフライビーンズ 大根と春雨のスープ オレンジ 【船橋産の大根を使った献立】	817	34.2	32.3	2.6		
21 (火)	ご飯 レバーとじゃがいものトマトソース和え 油揚げとしらすの酢しょうゆ和え もずくスープ 清見オレンジ	801	33	27.4	2.1	ぶどうパン メルルーサの黄金焼き コンビネーションサラダ 具沢山トマトスープ パナナ	816	35.9	27	2.8		
22日(水) 千教研												
23 (木)	ご飯 メルルーサの甘酢あんかけ いかのごまみそ和え 鶏団子の豆乳スープ パイナップル	790	35.7	24.8	2.2	ソフト麺ミートソース ポテドレッシングサラダ 鶏肉と豆腐の洋風スープ 清見オレンジ	832	37.9	2.7	24		
24 (金)	キャロットライスの鶏肉とえびの小松菜ソース キャベツのグリーンサラダ 大豆といりこのカリカリ炒め 清見オレンジ	798	30.6	29	2.1	テーブルロール 鮭のマスタード焼き フレンチサラダ 大豆とポテのクリームシチュー パイナップル	817	38.7	35.4	2.5		
27 (月)	ご飯 生揚げの四川炒め さつまいもと大豆カントウ キャベツのスープ	822	33	30.4	2.1	ミルクロール 小松菜のスペイン風オムレツ 海苔ともやしとコーンの和え物 具沢山スープ パナナ	811	31.7	33.1	2.7		
28 (火)	ご飯 卵の唐草焼き おかかじゃこ あとひきお煮しめ 小松菜とねぎのみそ汁 オレンジ	791	36.6	26.4	2.2	ハチミツパン ししゃものオニオンソースかけ エスニックサラダ カレーポテト 鶏肉と春雨のスープ パイナップル	801	31.6	30.6	2.8		
29日(水) 昭和の日												
30 (木)	チキントマトピラフ ミートローフ ハムとキャベツのサラダ ポテトクリームスープ パイナップル	798	31.5	25.9	2.2	黒糖コッパン 生揚げのみそ炒め カレーフライビーンズ 卵と小松菜のスープ セミノール	811	37.2	32.3	2.6		

\* 都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

○4月分の予約システム入力は、1月21日(水)から1月30日(金)です。  
○4月分給食費の口座振替は、3月2日(月)です。

A・B・お弁当のどちらを選択したか書いておきましょう！

※飲用牛乳代は、8月に一年分まとめて口座振替を行います。給食の申し込みがなくても、給食停止届(飲用牛乳停止)の提出がない限り、飲用牛乳の提供と、口座振替がありますのでご注意ください。

## 学校給食について

**学校給食とは** 「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

**学校給食の目標**

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くなるときの労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

船橋産の旬の食材を食べてする日

今月の船橋産の旬の食材は「大根」「小松菜」です。船橋で生産される大根の主な品種は、「青首大根」です。4月から5月にとれる「春大根」は、水分が多く辛みがあるのが特徴です。小松菜は、西船橋地域で生産が盛んで、一年中新鮮でおいしい小松菜が栽培されています。

**学校給食の栄養**

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%をとれるようになっています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。給食の味が薄いと感じる人は、毎日の食生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。