



令和7年度 4月 予定献立表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力のもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	I初級 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
9	水	コッパン	○		パン		576 kcal	2～6年生 給食開始
		とり肉のから揚げ		とり肉	でんぷん、あぶら 澱粉、油	しょうが	26.2 g	
		ひじきのマリネ		ひじき、ハム	オリーブオイル、砂糖	にんじん、きゅうり	18.5 g	
		ミネストローネ		豚肉	マカロニ、オリーブオイル、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、トマト	2.2 g	
10	木	麻婆丼(ごはん)	○		米		655 kcal	
		麻婆丼(具)		豚肉、大豆、豆腐、みそ	砂糖、澱粉、ごま油、澱粉	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ、にら、ねぎ	29.0 g	
		春雨サラダ		ハム	はちみつ、砂糖、ごま	コーン、もやし、きゅうり	20.1 g	
		ミルクプリン		牛乳、豆乳、寒天	砂糖		2.6 g	
11	金	ごはん、エコふりかけ	○	かつお節、しらす	米、砂糖、ごま		563 kcal	
		ますの西京焼き		ます、みそ	砂糖		31.9 g	
		いそあえ		のり	油、砂糖	えのき、小松菜、きゅうり、にんじん	15.8 g	
		豚汁		豚肉、豆腐、油あげ、みそ、かつお節	油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ねぎ、大根、ごぼう	2.0 g	
14	月	コッパン、ジャム	○		パン、ブルーベリージャム		583 kcal	1年生 給食開始
		きゅうりとコーンのシチュー		豚肉、ベーコン、豆乳、牛乳、チーズ	じゃがいも、小麦粉、油、マーガリン	玉ねぎ、きゅうり、セロリ、ホールコーン、パセリ、グリーンピース	21.9 g	
		フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゅうり、パプリカ、玉ねぎ	20.0 g	
							2.0 g	
15	火	ごはん	○		米		563 kcal	
		鯖のカレー焼き		鯖		玉ねぎ	28.6 g	
		くさわかめのきんぴら		豚肉、さつまあげ、くさわかめ	油、こんにゃく、ごま、砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、たけのこ	21.2 g	
		のっぺい汁		油あげ、とり肉、さば節	油、さといも、澱粉	だいこん、にんじん、ねぎ、小松菜、ごぼう	2.2 g	
16	水	セルフオムライス(特選)	○	とり肉	米、オリーブオイル	玉ねぎ、ピーマン、トマト	625 kcal	
		セルフオムライス(特選)		たまご			18.8 g	
		野菜スープ		豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、玉ねぎ、きゅうり、ほうれんそう	13.4 g	
		マセドアンフルーツ			はちみつ、ゼリー	みかん、パイナップル、真桃、バナナ	2.8 g	
17	木	わかめごはん	○	わかめ	米	ゆかり、桜塩づけ	524 kcal	
		鯖の菜の花焼き		鯖、クリーム	エッグフリーマヨネーズ	菜花	25.7 g	
		納豆あえ		納豆		小松菜、白菜	20.5 g	
		すまし汁		かまぼこ、わかめ、かつお節		えのき、みつば	1.5 g	
18	金	ごはん	○		米		612 kcal	
		ポークカレー		豚肉、チーズ	油、小麦粉、バター、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご	20.6 g	
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	19.1 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.0 g	
21	月	ハムピラフ	○	ハム	米、オリーブオイル	玉ねぎ、ホールコーン、いんげん	533 kcal	
		焼き肉サラダ		豚肉、糸寒天	油、砂糖	にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん	20.7 g	
		ABCスープ		とり肉	マカロニ、オリーブオイル、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、白菜	14.2 g	
		ゼリー			ゼリー		1.9 g	
22	火	五目ごはん	○	とり肉、油あげ	米、三温糖	干しいたけ、たけのこ、にんじん、ごぼう、グリーンピース	500 kcal	
		いかの木の実焼き		いか、みそ		しょうが、ほうれんそう	26.3 g	
		じゃがいもの染め煮		とり肉	じゃがいも、砂糖、油	しょうが、玉ねぎ、きぬさや	12.0 g	
		若竹汁		豆腐、わかめ、さば節		たけのこ、ねぎ	2.6 g	
23	水	スパゲティボロネーゼ	○	豚肉、大豆、レバー	スパゲティ、オリーブオイル、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト	590 kcal	
		ポトフ		豚肉、フランクフルト	オリーブオイル、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、ブロッコリー	25.5 g	
		おからオレンジケーキ		たまご、牛乳、おから	小麦粉、はちみつ、砂糖、バター	オレンジジュース、マーマレード	19.0 g	
							2.2 g	
24	木	たけのこごはん	○	さば節、とり肉、油あげ	米、油、砂糖	たけのこ、にんじん、きぬさや	550 kcal	
		鯖のごまみそ焼き		鯖、みそ	砂糖、ごま		30.8 g	
		からしあえ		かつお節	砂糖	小松菜、きゅうり、にんじん、ホールコーン	17.5 g	
		すまし汁		なると、豆腐、わかめ、さば節		にんじん、えのき、ねぎ	2.4 g	

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力のもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
25	金	きなこ揚げパン 中華あえ 豆腐だんごスープ 小夏	○	きなこ 焼豚 豚肉、豆腐	パン、油、砂糖 ごま、油、砂糖 めんどう 穀物	にんじん、きゃべつ、もやし、小松菜 しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、白菜、さくらげ、小松菜 小夏	587 kcal 22.5 g 21.3 g 2.5 g	
28	月	ごはん ひじきのふりかけ 鰯の香味揚げ ナムル ちんげんさいのスープ	○	ひじき、しらす 鰯、青のり ハム とり肉、豆腐、うずらたまご	米 ごま、三温糖 油 ごま、砂糖、油、ごま油、 ごま油	しょうが、にんにく 小松菜、きゃべつ、にんじん、もやし にんじん、玉ねぎ、だけのこ、えのき、ちんげんさい	536 kcal 25.3 g 18.2 g 2.0 g	
30	水	カレーうどん 小松菜とツナの和え物 バナナとブルーのケーキ	○	豚肉、さば節 ツナ 牛乳、卵	うどん、油 ごま 薄力粉、砂糖、バター	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、小松菜 小松菜、もやし、にんじん バナナ、ブルー	536 kcal 21.2 g 2.3 g g	

☆今月の平均給与量 【中学年】：I栄養 - 569kcal、たんぱく質25.0g、脂質18.1g、塩分2.2g

☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

きゅうしよく まえ て あう

給食の前には、きれいに手を洗いましょう!



こんげつ きゅうしよく もくひやう

今月の給食目標

きゅうしよく

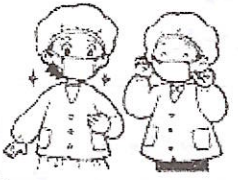



給食のきまりをおぼえて、給食の時間を楽しくすごしましょう!

きゅうしよく まえ
給食の前には、
せつけん て
石けんできれいに手を
あら
洗いましょう!



きゅうしよくとうばん
給食当番は、
はくい ぼうし
白衣、帽子、マスクを
ただ き
正しく着いましょう!



「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをしまししょう!



まも たの
マナーを守って、楽しく
たの
のこさず食べいましょう!

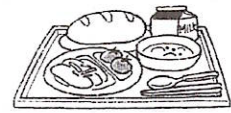


さいごまで、しっかり
かたづけいましょう!



給食当番の身じたくチェック

- ☐ ぼうし かみ げ で
帽子から髪の毛が出ない
ようにする
- ☐ けいじつ けい
清潔な白衣をきる
- ☐ マスクをきちんとつける
- ☐ ては せけん で
手は石けんで
きちんと洗う
- ☐ つめを みにき ぎ
つめを短く切る



進級・入学 おめでとうございます

新しい友だち、教室での新学期のスタートです。元気で明るく楽しい学校生活をおくるためには、『健康』であることが大切です。たくさん遊び、そして、好ききらいなく 給食 を 食べて、じょうぶな体をつくりましよう。



学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県産のお米を使用しておりますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川市の梨が最盛期になり食材で交流できる9月につきましては、会津産のお米を学校給食で使用します。