



# 令和6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類たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
10	水	コッペパン	○		パン		579 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	25.3 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	19.2 g	
		ミネストローネ		豚肉	マカロニ、オリーブオイル	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、トマト	1.9 g	
11	木	麻婆丼(ごはん)	○		こめ 米		669 kcal	
		麻婆丼(具)		豚肉、大豆、豆腐、みそ	砂糖、でんぷん、あぶら 砂糖、澱粉、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ、にら、ねぎ	29.7 g	
		春雨サラダ		ハム	はるさめ、砂糖	もやし、きゃべつ、きゅうり	20.5 g	
		ミルクプリン		牛乳、豆乳、寒天	砂糖		2.2 g	
12	金	ごはん、エコふりかけ	○	かつお節、しらす	こめ、砂糖、ごま 米、砂糖、ごま		575 kcal	
		鮭の西京焼き		鮭、みそ	砂糖		29.4 g	
		いそあえ		のり	あぶら、砂糖 油、砂糖	えのき、小松菜、きゃべつ、にんじん	14.0 g	
		豚汁		豚肉、豆腐、油あげ、みそ、かつお節	あぶら 油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ねぎ、大根、ごぼう	1.9 g	
15	月	コッペパン、ジャム	○		パン、ブルーベリージャム		635 kcal	1年生 給食開始
		きゃべつ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、きゃべつ、セロリ、ホールコーン、パセリ、グリーンピース	22.3 g	
		フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、玉ねぎ	20.8 g	
		ゼリー			ゼリー		1.9 g	
16	火	ごはん	○		こめ 米		584 kcal	
		鯖のカレー焼き		鯖	あぶら 油	たま 玉ねぎ	24.7 g	
		くきわかめのきんぴら		豚肉、さつまあげ、くきわかめ	あぶら、こんにゃく、ごま、砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、たけのこ	18.0 g	
		のっぺい汁		油あげ、とり肉、さば節	あぶら 油、さといも、澱粉	だいこん、にんじん、ねぎ、小松菜、ごぼう	2.0 g	
17	水	セルフオムライス(特ワイス)	○	とり肉	こめ、オリーブオイル 米、オリーブオイル	たま 玉ねぎ、ピーマン	643 kcal	
		セルフオムライス(特ワイス)		たまご			21.1 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、きゃべつ、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、黄桃、バナナ	2.2 g	
18	木	わかめ桜ごはん	○	わかめ	こめ 米	ゆかり、桜塩づけ	570 kcal	
		鯖の菜の花焼き		鯖、クリーム	マヨネーズ	なばな 菜花	23.2 g	
		納豆あえ		納豆		小松菜、白菜	20.0 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	
		桜もち			さくら 桜もち			
19	金	ごはん	○		こめ 米		616 kcal	学級懇談会
		ポークカレー		豚肉、チーズ	あぶら、小麦粉、バター、じゃがいも、はちみつ 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	20.7 g	
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、ホールコーン、玉ねぎ	19.3 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			1.9 g	
22	月	ハムピラフ	○	ハム	こめ、オリーブオイル 米、オリーブオイル	たま 玉ねぎ、ホールコーン、いんげん	581 kcal	
		焼き肉サラダ		豚肉、糸寒天	あぶら、砂糖 油、砂糖	にんにく、しょうが、きゃべつ、きゅうり、にんじん	21.2 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	14.7 g	
		ゼリー			ゼリー		1.9 g	
23	火	五目ごはん	○	とり肉、油あげ	こめ 米	干しいたけ、たけのこ、にんじん、ごぼう、グリーンピース	583 kcal	
		いかの木の芽焼き		いか、みそ		しょうが、木の芽、ほうれんそう	26.7 g	
		じゃがいもの染め煮		とり肉	じゃがいも、砂糖	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	2.1 g	
24	水	スパゲティボロネーゼ	○	豚肉、とり肉	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	613 kcal	定例研
		ポトフ		豚肉、フランクフルト	オリーブオイル、じゃがいも	たま 玉ねぎ、にんじん、きゃべつ、かぶ、ブロッコリー	25.6 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	19.2 g	
							2.0 g	
25	木	たけのこごはん	○	さば節、とり肉、油あげ	こめ、あぶら、砂糖 米、油、砂糖	たけのこ、にんじん、きぬさや	629 kcal	
		鯖のごまみそ焼き		鯖、みそ	砂糖、ごま		27.1 g	
		からしあえ		かつお節	砂糖	小松菜、きゃべつ、にんじん、ホールコーン	15.6 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	2.1 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補キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
26	金	きなこ揚げパン	○	きなこ	パン、油、砂糖		616 kcal	1年生 ようこそ会
		中華あえ		焼き豚	ごま、油、砂糖	にんじん、きゃべつ、もやし、小松菜	22.1 g	
		豆腐だんごスープ		豚肉、豆腐	でんぷん 澱粉	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、白菜、きくらげ、小松菜	21.0 g	
		小夏				小夏	2.1 g	
30	火	ごはん	○		こめ 米		590 kcal	
		ひじきのふりかけ		ひじき、しらす	ごま、砂糖		25.4 g	
		鱈の香味揚げ		鱈、青のり	あぶら 油	しょうが、にんにく	18.6 g	
		ナムル		ハム	ごま、砂糖、油、ごま油、あぶら	小松菜、きゃべつ、にんじん、もやし	2.1 g	
		ちんげんさいのスープ		とり肉、豆腐、うずらたまご	ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、えのき、ちんげんさい		


☆今月の平均給与量 【中学年】：I補キ -606kcal、たんぱく質24.6g、脂質17.6g、塩分2.0g

☆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。

きゅうしょく まえ て あら  
給食の前には、きれいに手を洗いましょう!



こんげつ きゅうしょく もくひょう  
今月の給食目標  
きゅうしょく  
『給食のきまりをおぼえよう』




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!

きゅうしょく 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!



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




「いただきます」  
「ごちそうさま」の  
あいさつをしましょう!



きゅうしょくとうばん み  
給食当番の身じたくチェック

- ぼうしからかみ けで  
よにする
- せいけつ はくい き  
清潔な白衣を着る
- マスクをきちんとつける
- てはせつ  
きちんと洗う
- つめ みじか き  
短く切る



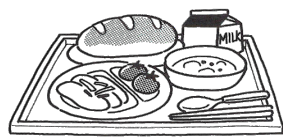
まも たの  
マナーを守って、楽しく  
た  
のこさず食べましょう!



さいごまで、しっかり  
かたづけましょう!

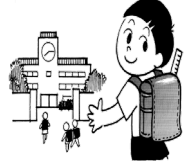
中は荷物は  
はいていない  
ようにね!

食器は  
立て入れよう!!  
音がはれるぞ...

しんきゅう にゅうがく  
進級・入学 おめでとうございます

あたらしとも きょうしつ しんがっき げんき あか たの がっこうせいかつ げんこう  
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  
たいせつ 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ょう。



あんぜん あんしん きゅうしょく こ  
安全・安心な給食を子どもたちに

しんきゅうがっこう 信篤小学校では、子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供しています。また、郷土料理や行事食、地場産物などを活用し、地域の食文化や伝統を子どもたちに伝えています。

