児童数

令和5年４月　よていこんだてひょう

＊今月の給食目標＊　『　給食の準備と後片付けきちんとしよう　』

令和４年度　佐倉市立青菅小学校

ひ	ようび	こんだてめい 主食	主菜	副菜・デザート	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう きいろ ねつ・ちから になるはたらき	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちょうしを ととのえるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
12	水	ごもくちらしずし	イナダのたつたあげ	すましじる さくらゼリー		佐倉産の **こめ** さとう　ごま あぶら　かたくりこ	とりにく　イナダ かまぼこ　かつおぶし こんぶ　ぎゅうにゅう	かんぴょう　**にんじん** しいたけ　こまつな **ながねぎ**　しめじ	640	25.3	23.0	1.9
13	木	ごはん	あつあげの みそいため	ワンタンスープ きよみオレンジ		**こめ**　あぶら さとう　かたくりこ ワンタンのかわ	あつあげ　ぶたにく **みそ**　ベーコン ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ たけのこ　しいたけ ブロッコリー　しめじ こまつな　オレンジ	618	25.5	17.6	1.8
14	金	むぎごはん	カツオの ケチャップソース	はるさめサラダ いためやさいのみそしる		**こめ**　むぎ あぶら　かたくりこ さとう　ごま マロニー	カツオ　ハム　**みそ** にぼし　かつおぶし ぎゅうにゅう	**にんじん**　キャベツ きゅうり　しょうが こまつな　ごぼう もやし　しめじ	596	27.9	15.1	2.0
17	月	１年生はじめての給食 チキンカレーライス		ひじきのマリネ おいわいゼリー		**こめ**　むぎ あぶら　じゃがいも さとう	とりにく　ベーコン ひじき　ハム ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが りんご　きゅうり	634	22.4	17.8	2.1
18	火	マーボードウフどん		はるさめスープ アンニンドウフ		**こめ**　むぎ あぶら　さとう かたくりこ ごま　マロニー	とうふ　ぶたにく ぶたレバー　**みそ** ベーコン　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ しいたけ　ニラ　しめじ チンゲンサイ　たけのこ パイン　おうとう　みかん	646	26.5	18.4	2.0
19	水	きなこあげパン	ポークビーンズ	コールスローサラダ		ツイストパン あぶら　さとう じゃがいも	きなこ　いんげんまめ ぶたにく　ぶたレバー ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ **トマト**　グリンピース にんにく　キャベツ コーン　きゅうり	615	24.0	25.3	2.1
20	木	ごはん	にくじゃが	こまつなのいそあえ ベビーパイン		**こめ**　むぎ　あぶら さとう　ごま	ぶたにく　のり ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ こんにゃく　いんげん こまつな　えのきだけ	606	22.1	12.7	1.2
21	金	むぎごはん	サワラのたつたあげ	とんじる ちばにんじんゼリー		**こめ**　むぎ あぶら　かたくりこ **さといも**	サワラ　ぶたにく とうふ　**みそ** かつおぶし　にぼし ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな ごぼう　**だいこん** こんにゃく　**ながねぎ** しょうが	644	27.3	19.8	1.9
24	月	～津田仙メニュー～　（裏面をごらんください） ガーリックライス	やさいのグラタン	キャベツカレースープ いちごゼリー		**こめ**　むぎ あぶら　**こめこ** じゃがいも　パンこ	ウインナー　とうにゅう ソイチーズ　ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく　コーン ブロッコリー　にんじん アスパラガス　しめじ キャベツ　パセリ	688	20.9	24.7	2.1
25	火	ごはん	しろみざかなの ねぎソースかけ	さつまじる きよみオレンジ		**こめ**　あぶら かたくりこ さとう　**さつまいも**	ホキ　ぶたにく　とうふ **みそ**　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	**はねぎ**　しょうが にんじん　こまつな ごぼう　**ながねぎ** **だいこん**　こんにゃく	619	25.5	16.6	1.9
26	水	スパゲッティーミートソース		ポテトサラダ こめこのココアマフィン		スパゲッティー あぶら　さとう じゃがいも　**こめこ**	ぶたにく　だいず ぶたレバー　とうにゅう ハム　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ トマト　マッシュルーム きゅうり　コーン	695	26.6	23.8	1.5
27	木	ごはん	にくどうふ	きりぼしだいこんの ごまあえ チーズ		**こめ**　あぶら さとう　ごま	やきどうふ　ぶたにく ツナ　チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん いんげん　しらたき きりぼしだいこん ほうれんそう	658	30.1	19.7	1.7
28	金	むぎごはん	モウカザメのフライ	にんじんサラダ しんじゃがのみそしる		**こめ**　むぎ　パンこ てんぷらこ　あぶら じゃがいも	モウカザメ　ツナ わかめ　**みそ**　にぼし かつおぶし　ぎゅうにゅう	にんじん　きゅうり セロリ　たまねぎ	685	26.3	23.0	1.9
								今月の平均値	641	25.4	19.8	1.9
								基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。　ご了承ください。

★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産で、下線は結び合い農園の有機野菜です。

保護者の皆様へ

＊給食の時間には、全員マスクを着用します。
＊毎日、給食用の清潔なハンカチ・ティッシュ（消毒用ウェットティッシュも可）・ランチョンマットを用意してください。
＊給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけのご協力をお願いいたします。食器等を手運びで行うため、クラスの半数が給食当番となり白衣の持ち帰りが多くなりますが、よろしくお願いいたします。
＊毎日献立表に目を通してください。事故の防止のためにも給食で初めて食べる食材がないよう、ご確認をお願いいたします。また、毎日の給食の様子を話すことで『食』への関心をもつきっかけにしてほしいと思います。
＊給食時間の前後には、ていねいに手洗いができるよう時間を確保します。
＊食事中の会話は可能ですが、大声での会話は控えます。十分な距離が保てないので、机は前向きで並びます。
＊多くの児童がトング等を共有しないよう、おかわりなどは担任が行います。
＊給食費については後日お知らせします。

ご理解、ご承知おきください。