



4月献立表



＜4月の給食目標＞安全かつ能率的に配膳ができるようにしましょう

日	牛乳	献立名	主 な 材 料						加味 (kcal) ﾀﾊﾞｸ(%)	脂質 (g) 塩分相当量 (g)	一口メモ
			血や肉になる		体の調子を整える		かや熱のもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11 (火)		チキンカレー フレンチサラダ お祝いクレープ	鶏もも ハム	牛乳 チーズ	人参	キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 砂糖 クレープ	菜種油	863 26.0	32.7 2.2	・11日 入学・進級を祝い、お 祝いクレープを提供し ます。みんなで美味し く食べて下さいね。
12 (水)		麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ハムサラダ キャベツのスープ 手作りぶどうゼリー	鶏もも ハム 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン みかん	米 麦 白玉 マーマレード	菜種油	870 30.4	24.4 2.7	
13 (木)		朝ベジレシピ ツナマヨコーンパン ひじきのマリネ ポトフ	ツナ ハム ウインナー	牛乳 ひじき	人参 かぶ菜	かぶ 玉ねぎ きゅうり しょうが	パン じゃが芋 砂糖	菜種油 マヨネーズ	876 35.1	37.4 2.9	・24日 日本に西洋野菜を広 めた津田仙の命日に ちなみ、津田仙メ ニューを実施します。 アスパラガス、ブロッ コリー、いちごなど、西洋 野菜をふんだんに取り 入れます。
14 (金)		鮭のマヨネーズ焼き キャベツのおひたし 豚汁 チーズ(2個)	鮭 豚もも 豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖	菜種油 マヨネーズ ごま油	764 34.0	26.7 2.1	
17 (月)		ホイコーロー丼 レバーのごまだれ和え さくらゼリー	豚もも レバー	牛乳	ピーマン 人参	しめじ キャベツ ねぎ にんにく	米 麦 澱粉 ゼリー	菜種油 ごま油 ごま	753 34.6	18.5 2.3	
18 (火)		ご飯 鶏肉の味噌焼き ポパイサラダ こんにゃくと生揚げの煮物	鶏もも ハム 生揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	コーン しいたけ 玉ねぎ しょうが	米 白玉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	806 35.6	29.9 2.2	今月の地場産物 ≪佐倉産≫ ・米 ・米粉 ・大根 ・長ねぎ ・葉ねぎ ≪八街産≫ ・小松菜 ・ほうれん草
19 (水)		バジルのクリームスパゲティ コーンいっぱいサラダ 牛乳プリン	ベーコン	牛乳 チーズ	人参	きゅうり 玉ねぎ しめじ キャベツ	パスタ プリン 砂糖	菜種油 ﾌﾞﾗｯｸﾞﾗｽ	783 24.6	36.1 2.1	
20 (木)		ご飯 白身魚のチリソース スナップエンドウ にくじゃが煮	ほき 豚もも	牛乳	えんどう 人参	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	菜種油 ごま ごま油	792 35.3	20.0 2.3	
21 (金)		焼肉丼 パンサンスー ミルクくずもち	豚もも ハム きな粉	牛乳 チーズ	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ りんご	米 麦 マロニー 黒蜜	菜種油 ごま油	816 33.6	19.1 2.2	【白衣について】 給食当番は、 週末に白衣を 持ち帰ります。 洗濯、アイロ ンかけのご協 力をお願いい たします。
24 (月)		津田仙献立 ガーリックライス いちご(2個) 西洋野菜のグラタン アスパラグリーンサラダ	ベーコン 鶏もも ツナ	牛乳 チーズ	アスパラガス ブロッコリー 人参	きゅうり キャベツ コーン いちご	米 米粉 砂糖	菜種油 バター	727 25.2	24.6 2.5	
25 (火)		からっとご飯 竹輪のごま和え 大根のべっ甲煮 アセロラゼリー	鶏もも ちくわ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 きゅうり もやし しいたけ	米 麦 こんにゃく ゼリー	菜種油	792 29.6	23.0 3.0	
26 (水)		カレー焼きパン しゃぶしゃぶサラダ ミネストローネ	豚もも ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ トマト	パン じゃが芋 パン粉 マカロニ	菜種油	754 31.6	28.4 2.9	
27 (木)		麦ご飯 鯖のごま味噌焼き れんこんとひじきのサラダ 若竹汁	鯖 豚もも	牛乳 ひじき	人参 枝豆	れんこん たけのこ きゅうり	米 麦 砂糖	菜種油 ごま ごま油 マヨネーズ	764 31.9	27.5 2.9	
28 (金)		豚キムチ丼 西洋野菜のマリネ コーヒーゼリー	豚もも ハム	牛乳	人参 にら ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 麦 ゼリー 砂糖	菜種油 ごま ごま油	783 32.8	22.3 2.5	
								今月平均値	795 31.4	26.4 2.5	
								基準値	830 34.2	27.0 2.5	

給食レシピで朝ベジ♪

ツナマヨコーントースト



＜材料4人分＞

- | | |
|---------------|----------|
| 食パン(4~6枚切り) | 4枚 |
| ツナ油漬(軽く油を切る) | 1缶 |
| ホールコーン缶(汁を切る) | 大さじ4 |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1/4個分 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| 米酢 | 大さじ1・1/2 |
| きび砂糖 | 大さじ1・1/3 |
| ブラックペッパー | 少々 |
| ピザ用チーズ | 大さじ5 |

*仕上げに乾燥パセリをふると、見た目がきれいです。

＜作り方＞

- ①Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ツナ、コーン、玉ねぎと①を混ぜる。
- ③食パンに②の具を乗せ、上からチーズを乗せ、トースターで焼き目がつくま焼く。(5~8分程度)



前日に、玉ねぎをみじん切りにしておくとお楽です。Aの調味料に、カレー粉を加えてアレンジしてもおいしいです♪

薄めの食パンに具とスライスチーズをはさみ、焼かずにサンドイッチにも!

ご入学・ご進級 おめでとうございます

新年度がスタートしました。皆さんの健康と成長をサポートできるよう、栄養士 関根と調理員5名(委託会社:東京天竜)が、安心安全な美味しい給食づくりをがんばります。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

