



4月予定献立表



令和8年度

佐倉市立南部中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g
				肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い 食品	たんぱく質 g	食塩相当量 g	
入学・進級お祝い献立												
10	金	ハヤシライス	★	コーンサラダ お祝いクレープ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン	米 麦 砂糖 クレープ	サラダ油	864	27.6
13	月	ご飯	★	鶏肉のからあげ 磯和え 豆腐の味噌汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが えのき茸 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 ゼリー	サラダ油	798	21.1
14	火	麻婆豆腐丼	★	ワンタンスープ 牛乳寒天	豆腐 豚肉 大豆 味噌 鶏肉	牛乳	にら 人参 ほうれん草	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ 白菜 しいたけ もやし みかん	米 麦 澱粉 砂糖	サラダ油 ごま油	808	22.7
15	水	ココア揚げパン	★	ポークビーンズ ひじきとチーズのサラダ セノビーゼリー	ベーコン 豚肉 ハム 大豆	牛乳 ひじき 生クリーム チーズ	人参 グリーンピース	にんにく たまね マッシュルーム きゅうり 大根	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油	792	26.8
16	木	ご飯	★	コーンフ레이크チキン フレンチサラダ ジュリエンスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリー	米 パン粉 コーンフ레이크 砂糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油 ごま	784	26.5
17	金	ご飯	★	鯖のごまみそ焼き おかか和え 筑前煮	鶏肉 かまぼこ 生揚げ 味噌 鯖 鰹節	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 白菜	米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま	817	26.9
20	月	からっとご飯	★	しらす和え さつま汁 ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	しょうが 枝豆 キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま	756	20.1
南部中産たけのご味わい献立 南部中で採れた「たけのこ」を味わいます♪												
21	火	たけのこご飯	★	鯖の西京焼き ごま酢和え 若竹汁 水ようかん	鶏肉 さわら 油揚げ 味噌 小豆	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	たけのこ	米 砂糖	ごま	757	20.0
22	水	ご飯	★	餃子 ナムル 豚じゃがキムチ	豚肉 餃子 ハム	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	778	21.1
23	木	ご飯	★	レバーとポテトのごま和え 生揚げのカレー煮	生揚げ 豚肉 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	サラダ油 ごま	805	26.7
24	金	ポーク カレーライス	★	切干大根とツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり 切干大根	米 麦 じゃが芋	サラダ油 バター ごま	852	24.3
津田仙メニュー 佐倉の先覚者「津田仙」が広めた西洋野菜を多く使用したメニューです												
27	月	スパゲティ ミートソース	★	西洋野菜のマリネ いちごミルクゼリー	豚肉 牛肉 ハム	牛乳	人参 アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく きゅうり マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル サラダ油 バター	815	31.6
28	火	グリーンピース ご飯	★	鯖の塩焼き 肉じゃが 麦芽ゼリー	鯖 豚肉	牛乳	人参 グリーンピース いんげん	玉ねぎ マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油	760	15.7
30	木	ご飯	★	チキンバーベキュー焼き 無限ピーマン じゃがいもの味噌汁	鶏肉 鰹節 ツナ 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご	米 砂糖 じゃが芋	ごま ごま油	760	26.0

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

ご入学、ご進級おめでとうございます！

新しい希望や目標に胸をふくらませ、新学期がスタートしました。

10日(金)から給食がはじまります。今年度も心と体の健康を第一に考え、安全でおいしい給食を心をこめて作っていきたく思います。今年度は、キョウワフロンテック(株)の調理員7名と、栄養士 守田が担当します。一年間よろしく願いいたします。

津田仙メニューを実施します。

私たちは毎日野菜を食べて暮らしています。実はこの野菜の多くは、明治以降に日本に入ってきた外国原産の西洋野菜です。この西洋野菜を日本に広めた人物が「津田仙」です。



津田仙は1837年、佐倉藩の武士の家に生まれ、日本の近代農業の発展や教育などに貢献した佐倉ゆかりの人物です。明治維新後に築地ホテル館に勤務し、サラダ用の西洋野菜の将来性に注目し、日本で初めてブロッコリー・アスパラガス・いちごなどの西洋野菜の栽培を手がけました。4月24日は命日ということもあり、津田仙にちなんだ献立を実施します。



ご家庭へお願い

給食当番の生徒は、白衣・帽子・マスクを着用します。週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをお願いします。ポタンのとれやほつれなどありましたら、ご家庭で繕っていただくと大変助かります。

☆体がよろこぶ「朝ベジ」☆

朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中でより良く働いてくれたり、排便をうながしてくれますが、何かと忙しい朝、野菜を食べられない日があったりしませんか？
佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう」略して「朝ベジ」を推進しています。
今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも野菜を食べてみましょう。ミニトマトでもきゅうりでも、ピザトーストにちょっと野菜をのせてみるでもOKです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりして、より栄養バランスのよい朝食にしていきたいと思います。
今年度も、献立表や給食日よりなどで、手軽に作れる朝ベジ料理などを紹介していく予定です。
さあ、みんなで「朝ベジ」しよう！



～今月の地場産物～

- ・米
- ・長ねぎ
- ・ごぼう
- ・人参
- ・小松菜

基準値	830 27～ 41.5	18.4 ～27.7 2.5
今月の 平均値	796 32.1	24.0 2.8