



4月予定献立表



令和6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 kcal	脂質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					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
11	木	ポークカレー ライス	★	ひじきのマリネ お祝いクレープ	豚肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 大根 きゅうり	米 麦 じゃが芋 クレープ	サラダ油 バター	901	28.8
12	金	わかめご飯	★	鶏肉のからあげ 納豆和え 豚汁 さくらゼリー	鶏肉 味噌 納豆 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ のり	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 大根 もやし ほうろ 長ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー 澱粉 里芋	大豆油 ごま ごま油	823	25.1
15	月	ごはん	★	鮭のねぎみそ焼き 切干大根のごまマヨ和え じゃが芋のそぼろ煮	鮭 味噌 ハム 豚肉 枝豆	牛乳	人参 小松菜	切干大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 卵不使用マヨネーズ ごま	866	25.9
16	火	ピザ トースト	★	ポークビーンズ チキンのイタリアンサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース きゅうり 生姜 にんにく	パン じゃが芋	サラダ油	865	34.7
17	水	ごはん	★	豚肉のしょうが焼き ごまみそ和え さつま汁 はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜	長ねぎ 大根 生姜 キャベツ ごぼう	米 ゼリー さつま芋 こんにやく	ごま	833	17.7
3A 生徒が考えた献立 テーマは「おいしく栄養がとれる献立!!」です。												
18	木	ごはん	★	煮込みハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ レタスのスープ	豚肉 まめ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン レタス	米 砂糖 パン粉	ごま バター サラダ油	878	30.9
19	金	麦ごはん	★	ホキのゆず味噌がけ 磯和え 肉じゃが ひとくちいちご牛乳プリン	ホキ 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 絹さや 小松菜	ゆず 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 澱粉 じゃが芋 こんにやく プリン	サラダ油	786	15.6
22	月	麻婆豆腐丼	★	ワンタンスープ おふうラスク	豚肉 味噌 鶏肉 まめ 豆腐	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 長ねぎ 筍 椎茸 白菜	米 麦 砂糖 澱粉 ワンタン 心	サラダ油 ごま油 バター	824	25.5
23	火	からっと ご飯	★	ジャージャン豆腐 春雨スープ 清見オレンジ	鶏肉 生揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 椎茸 長ねぎ オレンジ	米 こんにやく 砂糖 澱粉 じゃが芋 春雨	大豆油 ごま ごま油	797	24.5
【津田仙献立】 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。												
24	水	チキン ライス	★	ブロッコリーのグラタン キャベツのスープ いちごミルクゼリー	鶏肉 ベーコン ゼラチン	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ いちご コーン 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 米粉 砂糖 マカロニ	バター サラダ油	866	28.0
25	木	たけのこ ご飯	★	ハガツオのマリネ 五色和え さつま芋とかぶのみそ汁	鶏肉 油揚げ ハガツオ かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ 大根 切干大根 長ねぎ ほうれん草 筍 かぶ えのき	米 麦 砂糖 さつま芋 小麦粉 ごま油	大豆油 ごま ごま油	776	22.5
26	金	味噌 ラーメン	★	レバーとポテトのアーモンド和え スタミナサラダ	豚肉 味噌 レバー	牛乳	人参 にら ほうれん草 ブロッコリー	生姜 にんにく キャベツ 長ねぎ きゅうり もやし コーン	中華めん 澱粉 砂糖 アーモンド	サラダ油 ごま 大豆油 ごま油	873	23.4
3B 生徒が考えた献立 テーマは「流行りの最強韓国料理!!」です。												
30	火	ごはん	★	スンドゥブ 焼き餃子 チョレギサラダ 手作り杏仁豆腐	豆腐 豚肉 味噌 餃子 鶏肉 ゼラチン	牛乳 のり わかめ 生クリーム	人参 にら	玉ねぎ にんにく 椎茸 きゅうり キムチ 筍 みかん 生姜 しめじ	米 澱粉 砂糖	サラダ油 ごま油	861	29.1

*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。

11日(木)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いと思います。今年度は、株式会社 丸鈴の調理員5名と、栄養士 金子が担当します。一年間よろしくお願いいたします。

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。ボ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けると大変助かります。

~お知らせ~

4/24, 25, 26...

3年生は修学旅行のため給食はありません。

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



☆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なっただいしませんか？
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、ピザトーストにちよ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、献立表や給食だよりなどで、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!

