



4月予定献立表



令和7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		
入学・進級祝い献立												
11	金	ハヤシライス	★	コーンサラダ 祝いクレープ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 クレープ	サラダ油	864	27.6
14	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 油揚げ 味噌	牛乳 のり わかめ	小松菜 人参	にんにく しょうが えのき茸 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油	794	21.1
15	火	ご飯	★	鯖のカレー焼き 納豆和え さつま汁 牛乳寒天	鯖 豚肉 納豆 豆腐 かつお節 味噌	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ 人参	玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう みかん	米 さつま芋 砂糖		808	24.2
16	水	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 キャベツ コーン 玉ねぎ セロリー	米 砂糖 パン粉 コーンフ레이크	マヨネーズ(卵不使用) ごま サラダ油	780	26.5
17	木	麻婆豆腐丼	★	ワンタンスープ お麩ラスク	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 味噌	牛乳	にら 人参 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ しいたけ 白菜	米 麦 砂糖 ワンタン 澱粉 麩	サラダ油 ごま油 バター	809	25.3
18	金	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 生クリーム ひじき チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり グリーンピース 大根	米 砂糖 パン 砂糖 ゼリー じゃが芋	大豆油 サラダ油	792	26.8
21	月	からっとご飯	★	しらす和え 豚汁	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれん草 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	大豆油 ごま サラダ油	755	26.0
22	火	ご飯	★	厚揚げの中華煮 レバーとポテトのごま和え ひとくちゼリー	生揚げ 豚肉 味噌 豚レバー	牛乳	人参 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 砂糖 ゼリー 澱粉	ごま油 大豆油 ごま	810	27.2
南部中産たけのこ味わい献立 南部中で採れた「たけのこ」を味わいます♪												
23	水	たけのこご飯	★	鮭の西京焼き ごま酢和え 若竹汁 水ようかん	油揚げ 鶏肉 鮭 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	たけのこ 小豆	米 砂糖	ごま	751	19.2
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												
24	木	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 チーズ	人参 ブロッコリー グリーンアスパラガス	玉ねぎ セロリー いちご にんにく キャベツ マッシュルーム きゅうり レモン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル サラダ油 バター	783	29.6
25	金	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 ツナ 油揚げ かつお節 味噌	牛乳 わかめ	ピーマン 小松菜	しょうが にんにく りんご レモン 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ごま ごま油	756	25.9
28	月	チキン カレーライス	★	切干大根とツナのサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 切干大根 きゅうり	米 麦 じゃが芋	サラダ油 ごま	815	22.3
30	水	中華おこわ	★	春巻き バンサンスー スーミータン つぶつぶみかんゼリー	豚肉 鶏肉 春巻 卵 ハム	牛乳	人参 小松菜	しいたけ きゅうり たけのこ キャベツ みかん 玉ねぎ コーン しょうが	米 麦 もち米 澱粉 砂糖 マロニー	ごま油 サラダ油 大豆油	777	25.4

*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！



基準値	830 27~ 41.5	18.4 ~27.7 2.5
今月の 平均値	791 31.3	25.1 2.7

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(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7ロテック(株)の調理員6名と、栄養士 金子が担当します。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けると大変助かります。

~今月の地場産物~

- ・米、もち米
- ・さつまいも
- ・大根
- ・葉ねぎ
- ・小松菜
- ・人参

☆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るのですが、何かと忙しい朝、野菜を食べられていないかもしれませんか？
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！