

4月の予定献立表

令和5年

目標 食事の大切さを理解し楽しく食事をしよう

佐倉市立臼井中学校

日付	献立名	主な材料と働き						I補† - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
11 (火)	ハヤシライス 牛乳 スタミナサラダ チョコプリン	豚肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 砂糖	油 ごま	736 24.1 21.7 2.7			
12 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き おかかサラダ 豚汁 みかんゼリー	鮭 豚肉 みそ かつおぶし 豆腐	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	734 32.8 17.4 2.5			
13 (木)	カレーピラフ 牛乳 鶏肉のレモン焼き (2こ) にんじんサラダ ABCスープ	ウィンナー 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリ キャベツ	米 麦 マカロニ 砂糖	油	724 29.3 25.5 3.1			
14 (金)	わかめごはん 牛乳 コロッケ ごまみそ和え のっぺい汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	大根 ごぼう キャベツ 長ねぎ	米 麦 じゃが芋 パン粉	油 ごま	791 23.2 22.7 3.1			
17 (月)	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 中華和え マーボー豆腐 豆乳パナコッタ	豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にら にんじん	きゅうり もやし 長ねぎ たけのこ	米 砂糖 でんぷん	油	795 30.5 26.0 2.6			
18 (火)	ブルコギ風野菜丼 牛乳 みそワタンスープ 清美オレンジ	豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にら にんじん	玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ	米 麦 ワンタンの皮 砂糖	油 ごま	757 28.0 22.3 2.5			
19 (水)	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げねぎソース 五色和え 肉じゃが	ほき ハム 豚肉	牛乳	絹さや ほうれん草 にんじん	長ねぎ 大根 キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋 でんぷん 砂糖	油 ごま	792 32.1 19.3 2.6			
20 (木)	ツナコントースト(朝ベジ料理) 牛乳 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ	ツナ 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	パセリ トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ	食パン じゃが芋 砂糖	油 ノンエッグマヨ	808 33.2 32.6 3.3			
21 (金)	ごはん 牛乳 松風焼き 塩昆布和え 生揚げのみそ炒め	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ 長ねぎ キャベツ にんにく	米 パン粉 砂糖 でんぷん	油 ごま	858 39.4 31.7 2.8			
24 (月)	津田仙が広めた西洋野菜の献立 津田仙カレーライス 西洋野菜のマリネ いちごゼリー 牛乳	豚肉 ハム	牛乳	ブロッコリー アスパラガス にんじん	カリフラワー キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 生クリーム	795 22.4 22.1 2.6			
25 (火)	ごはん 牛乳 ほっけの一夜干し 納豆和え 鶏肉と大根のみそ煮 ヨーグルト	ほっけ 納豆 鶏肉 みそ 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	葉ねぎ 小松菜 にんじん	大根 しょうが	米 砂糖	油	779 39.3 21.6 2.8			
26 (水)	豚丼 牛乳 春雨サラダ さつま汁 チーズ (2こ)	豚肉 ツナ みそ 油揚げ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 さつま芋 砂糖	油	868 36.0 28.9 3.0			
27 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き (2こ) 焼き豆腐の煮物 みそドレッシングサラダ	鶏肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	絹さや にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 でんぷん	油	787 34.6 25.2 2.8			
28 (金)	ガーリックライス 牛乳 トマトミートローフ キャベツサラダ クリームスープ	ベーコン 豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 パン粉 じゃが芋 米粉	油 ごま 生クリーム	862 33.3 29.7 3.3			
							学校給食摂取基準	I補† -830kcal	たんぱく質27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
							今月の平均	791kcal	31.2g	24.7g	2.83g

※材料の都合により献立を変更することがあります。

☆今月は米、大根、さつまいも、長ねぎ、米粉、トマト、葉ねぎなどの地場産物を使用する予定です。

入学・進級おめでとうございます♪

☆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、野菜を食べられていなかったりしませんか？
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ましょう。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！

24日(金)は「津田仙」給食です

郷土の先覚者、津田仙が広めた西洋野菜を使った給食を実施します。佐倉藩士だった津田仙は、幕府使節団の通訳として外国の文化にふれ、西洋料理に適した野菜の必要性に気づきました。そして、栽培方法や様々な西洋野菜を日本に広めました。佐倉市出身の津田仙が広めたやキャベツやアスパラガス、ブロッコリー、パセリ、いちごなどを使い給食を作ります。

