



# 4月の予定献立表



令和8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						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をどとのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10(金)	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ いちごミルクゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	佐倉市産米 砂糖	生クリーム 油	749 22.2 23.7 2.7
13(月)	中華丼 牛乳 ワンタンスープ 米粉マドレーヌ	豚肉 生揚げ 卵	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 たけのこ キャベツ 長ねぎ	佐倉市産米 米粉 砂糖 てんぷん	油	822 27.1 22.9 2.4
14(火)	カレーピラフ 牛乳 ポテトのチーズ焼き れんこんサラダ ABCスープ	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	ピーマン パセリ にんじん 小松菜	れんこん 玉ねぎ きゅうり キャベツ	佐倉市産米 じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨ ごま 油	714 24.7 22.3 3.0
15(水)	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 梅和え じゃがいものそぼろ煮	鮭 豚肉 とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 枝豆	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	769 33.7 17.4 2.6
16(木)	きなこ揚げパン 牛乳 スタミナサラダ マカロニのクリーム煮	きなこ 豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ 砂糖	生クリーム ごま 油	837 32.8 31.7 2.6
17(金)	ごはん 牛乳 とり肉のみそがらめ(2こ) おかかサラダ さつまい	とり肉 油揚げ 豚肉 みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	長ねぎ キャベツ 大根 しょうが	佐倉市産米 さつまいも 砂糖 てんぷん	ごま 油	862 30.8 28.1 2.9
20(月)	プルコギ風野菜丼 牛乳 大学芋 春雨スープ	豚肉 卵	牛乳	にら 小松菜 にんじん	たけのこ 玉ねぎ もやし にんにく	佐倉市産米 さつまいも 春雨 砂糖	ごま 油	870 29.1 21.6 2.5
21(火)	ごはん 牛乳 お好み焼き風ハンバーグ カレーきんぴら けんちん汁 チーズ(2こ)	豚肉 みそ とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 チーズ	ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも パン粉 里芋	油	776 36.8 22.4 2.3
22(水)	ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華和え マーボー豆腐 サワーゼリー	豚肉 豆腐 みそ とり肉	牛乳	ほうれん草 にら にんじん	もやし たけのこ 長ねぎ きゅうり	佐倉市産米 砂糖 てんぷん	油	816 31.7 25.6 2.6
23(木)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 のり和え 白玉汁	さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	大根 長ねぎ えのきだけ しょうが	佐倉市産米 白玉もち 砂糖	油	826 28.9 24.6 3.0
24(金)	<b>郷土の先覚者 津田仙さんだて</b> 津田仙カレーライス 牛乳 西洋野菜のマリネ いちごタルト	豚肉 ハム 卵	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 いちご 玉ねぎ	佐倉市産米 米粉 砂糖 じゃがいも	油	843 24.7 23.4 2.6
27(月)	ガーリックライス 牛乳 マカロニグラタン ポトフ はちみつレモンゼリー	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 小松菜 にんじん	かぶ セロリ 玉ねぎ にんにく	佐倉市産米 マカロニ 米粉 じゃがいも	油	881 31.4 22.2 2.7
28(火)	ごはん 牛乳 魚の立田揚げねぎソース バンバンジーサラダ 生揚げのみそいため	ほき とり肉 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	長ねぎ きゅうり もやし たけのこ	佐倉市産米 砂糖 てんぷん	ごま 油	856 39.7 28.6 3.0
30(木)	豚丼 牛乳 春雨サラダ どさんこ汁 ヨーグルト	豚肉 ツナ みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 葉ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	佐倉市産米 じゃがいも 春雨 砂糖	ごま 油	840 34.2 22.8 3.2
				学校給食摂取基準	エネルギー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	818kcal	30.5g	24.9g	2.72g

※材料の都合により献立を変更することがあります。

## 今月の地場産物

米(佐倉市産コシヒカリ) れんこん 葉ねぎ トマト 長ねぎ  
みそ きくらげ ほうれん草 小松菜 にんじん

## 入学・進級おめでとございます♪

10日から給食がはじまります。臼井中の給食は、地場産物をたくさん使  
い、成長期のみなさんに必要な栄養素がとれるように考えています。しっ  
かり食べて毎日を元気に過ごしてほしいと思います。新しい生活に  
なり、心も体も疲れる日があると思います。そんな時は、1日3食必ず食  
べることと、睡眠をしっかりをとることを意識しましょう。

給食で使用している「佐倉市産米」と  
「パン」は、佐倉市からの補助で購入して  
います。今年度も佐倉市と協力して、おい  
しい給食を提供できるように取り組んでま  
いります。



## 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。24日は津田仙が  
広めた、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、  
アスパラガス、いちごなどを取り入れた給食で  
す。



裏面は食育だよりです。給食についての毎  
月の話題や朝ベジ料理(朝食にベジタ  
ブルを!)のレシピをのせています。ぜひお読  
みください。