



4月の予定献立表



生徒数配布
令和8年度
井野中学校

日 付	献 立 名	主 材						I ｷｷﾙ (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	
9 (木)	2-2の生徒が考えた献立「井野中へようこそ!さくら給食」 赤飯 牛乳 春キャベツメンチ 人参サラダ あさりと野菜の味噌汁 さくらゼリー	鶏肉 豚肉 あさり ツナ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ 大根 長ねぎ	米粉 でんぷん 小麦粉 米 もち米 砂糖	油 ごま	765 24.3 24.1 2.3
10 (金)	ポークカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ オレンジ	豚肉 無添加ハム	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり 大根 にんにく しょうが りんご 清見オレンジ	米 じゃか芋 きび砂糖	油	796 26.8 25.7 3
13 (月)	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き のり和え 肉豆腐	鯖 豚肉 竹輪 豆腐	牛乳 のり	人参 スナッペンどう ほうれん草	玉ねぎ にんにく えのきだけ	米 きび砂糖 しらたき	油	850 34 35.9 2.4
14 (火)	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ さつまポテト	豚肉 たまご 肉入りわんたん みそ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	米 麦 さつまいも 砂糖	油 ごま油	749 27.3 21.2 2.8
15 (水)	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン焼き シャキッと和え 厚揚げと野菜の旨煮	鶏肉 豚肉 ツナ 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 切干大根 たけのこ しいたけ しょうが レモン	米 きび砂糖 さといも こんにゃく	油 白いりごま	795 34.8 28.8 1.8
16 (木)	スパゲッティミートソース 牛乳 春のフレンチサラダ♥朝ベジ♥ いちご蒸しパン	豚肉 牛肉 豚レバー 無添加ハム 大豆	牛乳 チーズ (バター)	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ しめじ きゅうり 苺 にんにく しょうが	スパゲッティ 蒸しパンミックス粉 砂糖 小麦粉	油 バター	857 35.7 28.4 2.5
17 (金)	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース 三色ソテー 春野菜と豆のスープ	豚肉 牛肉 とうふ 豆乳 無添加ベーコン レンズマメ	牛乳 (バター)	ほうれん草 人参 ブロッコリー	しめじ エリンギ 玉ねぎ コーン キャベツ	米 パン粉 三温糖 じゃが芋	油 (バター)	761 33.6 21.2 3
20 (月)	マーボー丼 牛乳 パンサンスー 野菜チップス	豚肉 とうふ 無添加ハム みそ 八丁みそ たまご	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ にんにく キャベツ ごぼう	米 麦 でんぷん じゃが芋 きび砂糖 マロニー	油 ごま油	754 27.9 23.8 2.5
21 (火)	2-5の生徒が考えた献立「春のワクワク献立」 ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 春キャベツと人参のナムル 若布の味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 しめじ しょうが にんにく	米 でんぷん じゃが芋 三温糖 米粉	ごま油 白いりごま	743 32.1 21.9 2
22 (水)	キムタクご飯 牛乳 いーとポトのソース 白菜と豚肉のごまみそスープ	豚肉 豚レバー 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ えのきだけ レモン	米 麦 じゃが芋 三温糖	ごま油 油 白いりごま ねりごま	853 33.8 31 3.3
23 (木)	津田仙献立① ハヤシライス 牛乳 イタリアンサラダ 苺とみかんのゼリー	豚肉 無添加ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく しょうが レモン みかん りんご	米 じゃが芋	油 オリーブ油	818 26.9 24.9 2.5
24 (金)	津田仙給食② 根菜ピラフ 牛乳 西洋野菜のマリネ チリコンカン パンナコッタ苺ソース	無添加ベーコン 無添加ハム 豚肉 大豆	牛乳 (生クリーム)	人参 アスパラガス トマト パセリ	玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 苺 マッシュルーム	米 麦 三温糖	油 生クリーム	826 30.3 34.4 2.6
27 (月)	2-3の生徒が考えた献立「筋肉めし」 ご飯 牛乳 鮭のハーブパン粉焼き ブロッコリーと卵のサラダ ・豚汁	鮭 たまご 豚肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ 大根 長ねぎ にんにく ごぼう	米 パン粉 マカロニ さといも こんにゃく	ノンエッグマヨ ごま油	856 35.5 34.8 2.6
28 (火)	ご飯 牛乳 チンジャオロース にら饅頭 ひじきと蓮根のごまマヨサラダ ととやき (㊦㊧)	豚肉 ツナ にらまんじゅう	牛乳 ひじき	ピーマン 人参	たけのこ しょうが しいたけ にんにく れんこん きゅう コーン	米 でんぷん ととやき	ごま油 ノンエッグマヨ 白いりごま	767 25.3 24.9 1.7
30 (木)	2-4の生徒が考えた献立「春野菜の給食」 鶏ひき肉と筍のご飯 牛乳 鯖竜田揚げwithネギソース 磯和え 豆乳スープ ヨーグルト	鶏肉 鯖 とうふ 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 ヨーグルト のり	人参 ほうれん草 小松菜	たけのこ 干しいたけ 長ねぎ えのきだけ ごぼう 大根	米 麦 さといも 三温糖 でんぷん	油	744 28.2 24.8 3.6
※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。				学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27～41.5g	脂質18.4～27.7g	食塩相当量2.5g
				今月の平均	795kcal	30.4g	27g	2.5g

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も給食の時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



【登場人物紹介】
4月に収穫された春キャベツさん。暖かい地域で育ったよ。普通のキャベツより葉がふんわりと巻いていてね軟らかいんだ。ロールキャベツやパスタなど、キャベツが主役の料理で、その軟らかさを確かめてみてね。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



生徒のみなさんが家庭科で考えた献立が登場します！

昨年度の2年生(新3年生)が家庭科で考えた献立が給食に登場します。班ごとに考えた献立で、春から初夏にかけての献立です。

4/9...2組「井野中へようこそ!さくら給食」

たけのこご飯(お赤飯に変更)・牛乳・春キャベツのメンチカツ・人参サラダ・あさりの味噌汁・さくらゼリー

4/21...5組「春のワクワク献立」

ご飯・牛乳・鶏のから揚げ・春キャベツと人参のナムル・わかめの味噌汁・ゼリー

4/27...3組「筋肉めし」

ご飯・牛乳・カリカリサーモンのハーブパン粉焼き・卵とブロッコリーのチーズ焼き・(サラダに変更)豚汁・ブルーベリーヨーグルト

4/30...4組「春野菜の給食」

鶏ひき肉とたけのこ甘辛混ぜご飯・牛乳・佐原竜田揚げwithネギソース・磯和え・豆乳スープ・ヨーグルト

※献立は材料や作業の都合で少し変更して実施します。

津田仙献立



佐倉にゆかりのある人物の紹介



津田仙
(1837年～1908年)

津田仙は、旧佐倉藩出身で、明治時代に西洋野菜を日本に広めた人物です。

外国人向けホテルで働いていた津田仙は、輸入が主流だった西洋野菜を、日本でも栽培できないかと考え、野菜の栽培に取り組みしました。その結果、当時として大変珍しい、アスパラガスやいちごの栽培に成功しました。そのほか、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ワイン用のぶどうなどの栽培にも力を注ぎました。

その功績をたたえ、佐倉市内の小中学校では、津田仙の命日である4月24日に西洋野菜を使用した給食を提供しています。

4月23日、24日の「津田仙献立」では、津田仙が広めた「アスパラガス」「キャベツ」「パセリ」「いちご」を取り入れました。



☆体がよろこぶ「朝ベジ」☆

野菜には体の代謝をサポートする重要な役割があります。代謝とは簡単にいうと、体のなかでエネルギーを作る、栄養を使う、老廃物を処理するといった「生命活動のすべての化学反応」のことです。野菜には代謝を助ける成分が多く含まれています。そのため、朝食に、野菜を食べると「体のスイッチが入りやすくなる」ります。一日を元気にスタートするために、朝ごはんは野菜(ベジタブル)も食べましょう。さあ、みんなで朝ベジしよう！

4/16
朝ベジ



給食室から

令和8年度が始まりました。初日の給食は、入学、進級をお祝いして、新3年生が家庭科で考えた献立です。春の食材のたけのこご飯を考えてくれたのですが、時期的に新たけのこには早いので、お赤飯に変更しました。(お赤飯の色は桜色なので、「さくら給食」にもあうと思ひます!)お祝い給食で気持ちも新たに、今年度も元気に過ごしていきましょう。

さて、4月29日は「昭和の日」です。昭和の時代に普及した「三種の神器」をご存じでしょうか。洗濯機とテレビ、あと一つは何だと思ひますか。正解は「冷蔵庫」です。給食室でも冷蔵庫は必需品ですが、なんと2月に新しい冷凍冷蔵庫が届きました!手作りデザートなどを冷やすのに大活躍で、4月も2回手作りを予定しています。今年の暑い時期には、デザートをキリッと冷たく安全に提供できる予定です。

はる あじ 春の味



ぎゅうしよく きせつ
給食にはこれから季節ごとの
しゅん あじ
旬の味がたくさん登場します。

今月の地場産物

今年度は、小竹の農家の丹上さん(結び合い農園)、エリー農園さん、その他ちばみらい農協さんより季節の野菜を購入しています。

◆小竹地区 結び合い農園(丹上さん) キャベツ エリー農園 人参、こまつな

◆ちばみらい農協 米(佐倉市産)、もち米、米粉、れんこん、長ねぎ

【ご家庭へのお願いとお知らせ】

給食当番の生徒は、1週間使用した白衣・帽子・袋を持ち帰りますので、洗濯と殺菌のためのアイロンがけをお願いします。次の給食当番が気持ちよく使えるようにご協力ください。白衣を共用したくない場合は、ご家庭で用意した清潔なエプロンと三角巾を使用してもかまいません。

また、毎日清潔なハンカチを持参し、給食当番はマスクを忘れないように準備をお願いします。

