



4月の予定献立表



日付	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	脂質 (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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
10 木	赤飯 牛乳 ホキのハーブ焼き キャロットサラダ 豚汁 桜ゼリー	ホキ ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 小豆	牛乳 粉チーズ	人参 葉ねぎ パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリ ごぼう 大根 長ねぎ にんにく	米 もち米 パン粉 里芋 砂糖 ゼリー	黒ごま 油 ごま油 オリーブ油	848	29.8
11 金	ポークカレーライス 牛乳 ひじきマリネ ヨーグルト	豚肉 無添加ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 葉ねぎ トマト	玉ねぎ きゅうり 大根 にんにく 生姜 りんご	米 麦 きび砂糖 じゃが芋	オリーブ油	839	25.8
14 月	とりからご飯 牛乳 おかかサラダ 新玉ねぎ新じゃが芋の味噌汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 キャベツ 玉ねぎ	米 麦 三温糖 澱粉 じゃが芋 ゼリー	油 白いりごま	816	25.4
15 火	根菜ピラフ 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ 清見オレンジ	大豆 豚ひき肉 無添加ベーコン 豚レバー	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう れんこん コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	米 麦 きび砂糖	油	711	25.3
16 水	生徒が考えた献立「地産地消！」 ご飯 牛乳 金目鯛のゆずみそがけ 小松菜とわかめのナムル けんちん汁 麦芽ゼリー	金目鯛 鶏肉 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	コーン ごぼう 大根 干し椎茸 ゆず	米 里芋 きび砂糖 麦芽ゼリー 澱粉	油 ごま油 白いりごま	710	17.1
17 木	マーボー豆腐丼 牛乳 ならまんじゅう パンサンスー かわちばんかん	豆腐 豚ひき肉 みそ 八丁みそ 無添加ハム	牛乳	人参 なら	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 河内晩柑	米 澱粉 きび砂糖 ならまんじゅう マロニー	ごま油	806	21.7
18 金	生徒が考えた献立「旬の食材-春の便り-」 麦ご飯 牛乳 鯉の唐揚げがやっ! ソース グリーンサラダ 厚揚げと野菜の旨煮	かつお 豚肉 無添加ハム 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸	米 麦 澱粉 三温糖 里芋 こんにゃく	油	843	27.2
21 月	ツナマヨコーントースト 牛乳 元気の出るサラダ 野菜とレンズ豆のスープ 一口ゼリー	豚肉 ツナ 無添加ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく	食パン マカロニ きび砂糖 一口ゼリー	ごま油 ノンエッグマヨ	821	34.4
22 火	ハヤシライス 牛乳 イタリアンサラダ 苺とみかんのクラッシュゼリー	豚肉 無添加ハム	牛乳 サイコロチーズ	人参 ピーマン(赤・緑) パセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 りんごソース きゅうり キャベツ レモン みかん缶	米 麦 じゃが芋 きび砂糖 ゼリー	油 オリーブ油	842	25.0
23 水	生徒が考えた献立「井野中へようこそ ~津田仙とブロッコリーを添えて」 洋風ちらし寿司 牛乳 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 野菜チップス 苺のプリン	牛肉 たまご 無添加ハム 油揚げ	牛乳 青のり	人参 ブロッコリー アスパラガス	ごぼう 干し椎茸 カリフラワー コーン 玉ねぎ レモン れんこん カリカリ梅	米 じゃが芋 きび砂糖 苺ムース	油 白いりごま	702	22.2
24 木	ご飯 牛乳 サバのカレー焼き 磯和え 肉どうふ	さば 豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 人参	玉ねぎ えのきだけ にんにく	米 きび砂糖 しらたき	油	862	34.9
25 金	生徒が考えた献立「和食」 ご飯 牛乳 れんこん入りハンバーグ 小松菜のなめたけあえ 若竹汁	豚肉 牛肉 練り豆腐 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 わかめ	人参 さやえんどう	れんこん 大根 なめ茸 コーン たけのこ 玉ねぎ	米 パン粉 澱粉	油	717	18.2
28 月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き キムチ納豆あえ 高野豆腐の揚げ煮	鮭 納豆 かつお節 高野豆腐 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	切干大根 大根 干し椎茸 白菜キムチ	米 麦 澱粉 三温糖 澱粉	油	785	26.4
30 水	五目筍ご飯 牛乳 キャベツメンチカツ ツナと小松菜塩昆布あえ ベビーチーズ	鶏肉 豚肉 たまご ツナ 油揚げ	牛乳 チーズ 昆布	人参 小松菜	たけのこ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ	米 麦 三温糖 小麦粉 パン粉	油 白いりごま	735	28.2
								30.7	2.50

※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願い致します。



	当月平均	所要栄養基準	充足率
熱量	788	830	94%
たんぱく質	30.8	34.2	
脂質	25.8	23	
食塩相当量	2.74	2.5	109%

【ご家庭へのお知らせ】

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。

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。

4/16...3組「地産地消！」
ご飯・牛乳・金目鯛のゆずみそがけ・小松菜とわかめのナムル・けんちん汁

4/18...4組「旬の食材-春の便り-」
麦ご飯・牛乳・鯉の唐揚げがやっ! ソース・グリーンサラダ・厚揚げと野菜の旨煮

4/23...1組「井野中へようこそ~津田仙とブロッコリーを添えて」
洋風ちらし寿司・牛乳・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ・苺のムース

4/25...2組「和食」
ご飯・牛乳・れんこん入りハンバーグ・きのこのあえもの・若竹汁

給食レシピで朝ベジ♪

ツナマヨコーントースト

<材料4人分>

食パン(4~6枚切り)	4枚
ツナ油漬(軽く油を切る)	1缶
ホールコーン缶(汁を切る)	大きじ4
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分
マヨネーズ	大きじ3
米酢	大きじ1・1/2
きび砂糖	大きじ1・1/3
ブラックペッパー	少々
ピザ用チーズ	大きじ5

*仕上げに乾燥パセリをふると、見た目がきれいです。

<作り方>

- ①Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ツナ、コーン、玉ねぎと①を混ぜる。
- ③食パンに②の具を乗せ、上からチーズを乗せ、トースターで焼き目がつくまで焼く。(5~8分程度)

薄めの食パンに具とスライスチーズをはさみ、焼かずサンドイッチにも!

前日に、玉ねぎをみじん切りにしておくとお楽です。Aの調味料に、カレー粉を加えてアレンジしてもおいしいですよ!

今月の地場産物

今年度も引き続き、小竹の農家の丹上さん(結び合い農園)より季節の野菜を購入しています。その他、季節の野菜をちばみらい農協さんより購入しています。

◆小竹地区 結び合い農園(丹上さん) 人参
◆ちばみらい農協 米(佐倉市産)、もち米、米粉、れんこん、大根

