

4月予定献立表



令和6年度

佐倉市立佐倉東中学校

日付	献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			体の組織を作る		体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚 肉 卵 豆 豆制品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い食品		
11 木	ご入学・ご進級おめでとうございます チキンカレーライス フレンチサラダ お祝いクレープ	M	鶏肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく コーン きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも クレープ	油	830 26.1	23.4 2.51
12 金	からっとごはん のり和え 豚汁 はちみつレモンゼリー	M	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	えのき 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも ゼリー	油 ごま	831 30.3	21.4 3.18
15 月	ごはん トマトミートローフ ひじきのマリネ ジュリエンスープ 牛乳プリン	M	豚肉 大豆 ベーコン ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ	米 砂糖 パン粉 牛乳プリン	油	794 30.2	26.6 2.94
16 火	筍ごはん[学校林の筍使用予定] 白身魚のマヨコーン焼き ツナと野菜のごま和え さつま汁	M	ホキ 豚肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳	小松菜 パセリ 人参	筍 コーン 大根 もやし 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま /ハイガ マネズ	764 33.6	26.5 3.34
17 水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ヨーグルト	M	豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ニラ	長ねぎ にんにく 椎茸 キャベツ 筍 生姜 きゅうり	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん	ごま油 ごま	806 31.9	22.5 2.95
18 木	チリドッグ かぶのクリーム煮 豚しゃぶサラダ マスカットゼリー	M	豚肉 鶏肉 万葉肉	牛乳 チーズ	かぶの葉 人参	にんにく かぶ エリンギ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 バター 生クリーム	864 35.5	38.4 3.43
19 金	ごはん 手作りキャベツメンチカツ 人参サラダ みそ汁 ミニみかんゼリー	M	豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 砂糖 パン粉 小麦粉 ゼリー	油	850 29.3	30.1 2.84
22 月	ピビンバ ワンタンスープ おからココアドーナツ	M	豚肉 みそ おから	牛乳	小松菜 人参 チンゲンサイ	大豆もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	油 ごま ごま油	864 30.4	23.5 2.53
23 火	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 切干大根のサラダ 生揚げと野菜のうま煮	M	鮭 みそ 生揚げ 鶏肉 ハム	牛乳	いんげん 人参	長ねぎ キャベツ 切干大根 玉ねぎ きゅうり しいたけ だけこのこ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	833 38.9	26.6 2.53
24 水	津田仙メニュー スパゲティミートソース 西洋野菜のマリネ 苺ミルクゼリー	M	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	アスパラガス フロッキー トマト	なす スズキニ ハブリカ 玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム ガイラルー キャベツ 苺	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター 生クリーム	792 30.1	31.3 2.83
25 木	ごはん とり天 塩昆布和え どさんこ汁 ヨーグルト	M	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳 昆布 ヨーグルト	葉ねぎ 人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし コーン	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ごま油 バター	796 37.5	19.5 2.49
26 金	れんこんピラフ チリコンカン ツナとひじきのサラダ 清見オレンジ	M	ベーコン 大豆 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 トマト	れんこん 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 清見オレンジ	米 麦 砂糖	バター 油 ごま油 /ハイガ マネズ	841 30.9	32.2 2.93
30 火	ごはん さばのカレー焼き キムチ納豆和え 沢煮椀[さわにわん] クリーム大福	M	さば 納豆 豚肉	牛乳	人参 絹さや 小松菜	白菜 えのき ごぼう	米 砂糖 春雨 大福		796 31.4	25.6 2.32

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

津田仙メニュー



4月24日は、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。

今年度の7月に発行される新5千円札に描かれる津田梅子の父です。当時、外国に比べ体格が劣っていた日本人の食生活改善のため、アスパラガス・フロッキーなど色々な栽培に取り組みました。通信販売では、トウモロコシの種を販売しました。農業雑誌に種をつけて各地の地主に送ることで、野菜の栽培を広めていったそうです。西洋野菜を広めた「津田仙」の功績に感謝し、給食をいただきます。



津田仙

今月の地産産物

- ・米
- ・さつまいも
- ・れんこん
- ・トマト
- ・葉ねぎ
- ・大根
- ・しいたけ

学校給食摂取基準	
830	18.4~27.7
27~41.5	2.50
今月の平均	
820	26.7
32.0	2.83

《ご家庭へのお願い》

給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用します。週末白衣を持ち帰りますので、次の当番が気持ちよく使えるよう、洗濯とアイロンかけ等のご協力をお願いします。

給食レシピで朝ベジ

ジュリエンスープ

<材料4人分>

ベーコン(せん切り)	1パック
にんじん(せん切り)	1/3本
玉ねぎ(薄くスライス)	1/2玉
セロリ(薄切り)	1/5本
キャベツ(細切り)	4枚
乾燥パセリ	少々
粉末コンソメ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
A 塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
白ワイン	少々
水	400ml

<作り方>

- ①水にベーコン、にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツを入れて煮る。
 - ②野菜がやわらかくなってきたら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
 - ③仕上げにパセリを散らす。
- *水を減らしてトマト缶を使うと、さらに朝ベジできます。

ジュリエンヌとは?

フランス語で「細切り」を意味します。女性の髪の毛のように細く切るのがポイントです。



☆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、野菜を食べられないなかつたらいませんか？

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、ピザトーストにちよつ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、献立表や給食だよりなどで、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！

