

4月 予定献立表



令和7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 豆製品	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		
10 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 豚しゃぶサラダ お祝いクレープ	M	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも クレープ	油 ごま	842 29.2	23.0 2.54
11 金	ごはん ハンバーグ 切干大根のごまマヨ和え ABCスープ	M	豚肉 牛肉 豆腐 ハム ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しいたけ 切干大根 セロリ キャベツ	米 砂糖 パン粉 マカロニ	ごま バター	875 32.9	32.7 2.63
14 月	からっとごはん のりおえ 沢煮椀[さわにわん] はちみつレモンゼリー	M	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 絹さや	えのき ごぼう	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨 ゼリー	油 ごま	807 28.6	19.8 2.81
15 火	筍ごはん[学校林の筍使用予定] 鮭の塩焼き ツナと野菜のごま和え さつま汁 ミニ牛乳プリン	M	鮭 豚肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳	小松菜 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	749 32.8	24.8 3.04
16 水	ピピンバ 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	870 30.5	23.6 2.53
17 木	ツナマヨコーントースト ひじきのマリネ 小松菜のクリーム煮 朝ベジ♪ レシピより	M	ツナ ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり	パン 砂糖 米粉	油 生クリーム バター	821 28.8	42.3 3.64
18 金	ごはん 春キャベツのメンチカツ 人参サラダ みそ汁 ミニぶどうゼリー	M	豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	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	848 29.2	30.1 2.84
21 月	麻婆豆腐丼 春雨サラダ カルピスゼリー	M	豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳	人参 ニラ	長ねぎ にんにく 椎茸 キャベツ 筍 生姜 みかん きゅうり	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん	ごま油 ごま	770 29.7	21.4 2.87
22 火	ごはん さばのごまみそ焼き 納豆和え 豚汁 ヨーグルト	M	さば みそ 納豆 豚肉 かつお節 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 小松菜 人参	大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	778 33.7	22.6 2.63
23 水	れんこんピラフ 切干大根の夕ササガ チリコンカン 河内晩柑[かわちばんかん]	M	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ	れんこん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり 切干大根 河内晩柑	米 麦 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	826 32.7	28.7 2.81
24 木	津田仙献立 チキンライス 西洋野菜のグラタン キャベツのカレースープ 苺ゼリー	M	豚肉 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	ブロッコリー アスパラガス トマト	玉ねぎ セロリ コーン マッシュルーム カリフラワー キャベツ	米 麦 小麦粉 マカロニ じゃがいも ゼリー	油 バター	776 26.8	24.5 2.93
25 金	ごはん 鶏肉のから揚げ(2個) 大根の梅おかか和え どさんこ汁 アセロラミルクゼリー	M	鶏肉 豚肉 かつお節 みそ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	生姜 にんにく 大根 梅 もやし コーン	米 でんぷん 米粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 バター	806 32.0	22.5 2.44
28 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま酢和え 生揚げのオイスターソース煮	M	豚肉 鶏肉 生揚げ ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 キャベツ にんにく もやし きゅうり 大根 しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま	833 35.6	31.9 2.42
30 水	スパゲティミートソース フレンチサラダ 手作りチョコバナナケーキ	M	豚肉 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン きゅうり アスパラ 和り バナ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコチップ	油 バター	899 32.5	31.3 2.78

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

🌸ご入学、ご進級おめでとうございます🌸
 新一年生を迎えて、新学期がスタートしました。
 今年度も、安全でおいしい給食を心をこめて作ってまいります。
 よろしくお祈りします。



今月の地場産物		学校給食摂取基準	
・米	・米粉	830	18.4~27.7
・さつまいも	・大根	27~41.5	2.50
・れんこん	・しいたけ	今月の平均	
・葉ねぎ		821	27.0
		31.0	2.77

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24日の「津田仙献立」では、津田仙が広めた「ブロッコリー」「カリフラワー」「アスパラガス」「キャベツ」「いちご」を取り入れました。



《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♪
ツナマヨコーントースト
 朝ベジ♪レシピより

＜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) 大さじ4
 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個分
 マヨネーズ 大さじ3
 A 米酢 大さじ1・1/2
 きび砂糖 大さじ1・1/3
 ブラックペッパー 少々
 ピザ用チーズ 大さじ5

＜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)

※仕上げに乾燥パセリをふると、見た目きれいです。

薄めの食パンに具とスライスチーズをはさま、挟みずサンドイッチにも!

前日に、玉ねぎのみじん切りにしておく予定です。Aの調味料に、カレー粉を加えてアレンジしてもおもしろいです♪