

# 4月予定献立表



令和8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 魚豆 肉卵 大豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂 脂質の多い 食品		
10 金	<b>ご入学・ご進級おめでとうございます</b> ポークカレーライス フレンチサラダ お祝いクレープ	M	豚肉 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 砂糖 じゃがいも クレープ	油	839 25.3	24.9 2.40
13 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	808 28.6	19.8 2.81
14 火	ごはん 白身魚のオイネーズ焼き 焼肉サラダ みそ汁 原宿ドック(チーズ)	M	ホキ 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 人参	にんにく 生姜 もやし 長ねぎ	米 砂糖 原宿ドック	ごま ごま油 /アイツ マヨネーズ	839 34.9	31.1 3.02
15 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 コブ	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 31.6	22.4 2.94
16 木	チキンライス クラムチャウダー 手作りココア蒸しパン	M	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム	895 28.5	29.9 2.53
17 金	ごはん 春キャベツのメンチカツ 無限ピーマン さつま汁 ミニぶどうゼリー	M	豚肉 ツナ みそ 油揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 さつまいも 小麦粉 ゼリー	油 ごま	883 30.4	29.7 2.71
20 月	ホイコーロー丼 トックのスープ おからドーナツ	M	豚肉 みそ 鶏肉 おから 卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ 白菜 椎茸	米 砂糖 トック 小麦粉	ごま油 油	861 33.2	21.8 2.23
21 火	ツナライス 米粉マカロニグラタン ひじきのマリネ ミゾヨ(飲むヨーグルト)	M	ツナ 鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 ジョア ひじき チーズ	ほうれん草 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン きゅうり	米 麦 米粉 マカロニ	油 バター	811 34.6	27.6 3.29
22 水	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	ほうれん草 いんげん 人参	長ねぎ きゅうり 切干大根 玉ねぎ しいたけ だけのこ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	813 37.1	25.3 2.52
23 木	ピザトースト 豚しゃぶサラダ コンスープ みかんゼリー	M	ウインナー ベーコン 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ コーン きゅうり もやし キャベツ	パン 砂糖 米粉 ゼリー	油 バター ごま油	800 31.6	30.5 3.41
24 金	<b>津田仙献立</b> ごはん ドライカレー 西洋野菜のマリネ 苺ミルクゼリー	M	豚肉 ハム	牛乳	<b>ブロッコリー アスパラガス ピーマン</b>	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン <b>カリフラワー キャベツ 苺</b>	米 砂糖	油 生クリーム	906 29.5	33.0 3.03
27 月	ごはん とり天 おかかサラダ 豚汁 クリーム大福	M	鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 クリーム大福	油 ごま	833 36.2	23.52 .74
28 火	れんこんピラフ ポークビーンズ 人参サラダ 河内晩柑[かわちばんかん]	M	ベーコン ツナ 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 きゅうり 河内晩柑	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	805 31.2	26.3 2.68
30 木	ごはん トマトミートローフ 小松菜のマヨネーズ和え ジュリエンスープ 牛乳プリン	M	豚肉 大豆 ベーコン ツナ	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ コーン セロリ キャベツ	米 砂糖 パン粉 牛乳プリン	ごま /アイツ マヨネーズ	798 30.1	28.0 2.43

※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いきます。  
 よろしくお祈りします。

**今月の地場産物**

- 米
- 米粉
- トマト
- 長ねぎ
- れんこん
- 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	835	26.7
	31.6	2.76

**津田仙献立**

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。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。

ブロッコリーが4月から、「指定野菜」に追加されました！  
 \*指定野菜…消費量が特に多く、国民生活にとって重要な野菜として国が指定した野菜

**《ご家庭へお願い》**  
 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、洗濯とアイロンが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  
 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。

**ジュリエントとは?**  
 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切るのがポイントです。