



4月予定献立表



令和8年度

佐倉市立西志津中学校

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		
10 金	ご入学おめでとうございます 十六穀ごはん とり天 おかかサラダ お吸い物 さくらゼリー	M	鶏肉	牛乳	三つ葉 人参 ほうれん草	生姜 にんにく 大根 えのきだけ キャベツ	米 十六穀米 小麦粉 麩 あらね 砂糖 ゼリー	油 ごま	796 37.9	20.9 3.0
13 月	ポークカレーライス おふラスク 春キャベツのフレンチサラダ	M	豚肉 ハム	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも 麩	油 マーガリン	845 25.4	26.6 2.3
14 火	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 豚肉と焼き豆腐の煮物 塩こうじいそあえ ミニぶどうゼリー	M	豚肉 焼き豆腐 鮭 みそ	牛乳 海苔	人参 小松菜 いんげん	長ねぎ 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 ゼリー	油	848 40.0	26.2 2.7
15 水	セルフサンド (コッパン・白身魚フライ・ソース) コールスローサラダ ミネストローネ ヨーグルト	M	ホキ 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	油 /アイガ マネズ	820 31.0	29.3 3.6
16 木	麦ごはん 豚肉のかりん揚げ かんぴょうとツナのサラダ 田舎汁	M	豚肉 ツナ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	かんぴょう 生姜 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 てんぷん じゃがいも	ごま 油	876 31.6	31.5 3.1
17 金	ごはん 鱈[あじ]フライ(小袋ソース) 野菜のごまあえ 肉じゃが いちごゼリー	M	鱈 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ もやし コーン	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま	868 30.9	22.9 2.5
20 月	麦ごはん 鶏ちゃん 棒餃子 春雨サラダ 河内晩柑[カガハカ]	M	鶏肉 豚肉 みそ ハム	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし カガハカ	米 麦 砂糖 春雨 砂糖 餃子の皮	油 ごま ごま油	831 30.2	27.7 2.5
21 火	麦ごはん 松風焼き 白玉団子汁 ツナごまネーズ和え	M	鶏肉 卵 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 大根 キャベツ コーン	米 麦 砂糖 パン粉 白玉もち	ごま 油 /アイガ マネズ	850 33.9	27.9 2.4
22 水	からっとごはん 沢煮椀[さわにわん] 切干大根のサラダ ハチミツレモンゼリー	M	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 絹さや	切干大根 ごぼう きゅうり キャベツ えのきだけ	米 麦 春雨 てんぷん 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	844 29.8	21.2 3.2
23 木	麦ごはん 白身魚の梅衣揚げ 人参サラダ どさんこ汁	M	豚肉 ツナ ホキ みそ	牛乳 あおさ	人参 葉ねぎ	梅 もやし きゅうり コーン 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 マガリ ごま油	790 31.9	23.1 3.1
24 金	津田仙献立 彩り野菜のミートソースパヴェッティ 津田仙サラダ いちご蒸しパン	M	豚肉 ハム 大豆ミート 豆乳	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー アスパラガス ピーマン	玉ねぎ セロリ 萵 苣(カール) キャベツ にんにく マネズ カリフラワー なす	スパヴェッティ 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	832 32.6	25.7 3.4
27 月	ごはん さばのカレー焼き 豚汁 ヨーグルト 梅おかかあえ	M	さば 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 生姜 長ねぎ 梅	米 砂糖 じゃがいも	油	792 33.5	24.2 2.5
28 火	キムタクごはん みそワントンスープ レバーとポテトあえ マスカットゼリー	M	豚肉 みそ 豚レバー	牛乳	人参 ニラ 小松菜	長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 キャベツ もやし きくらげ	米 麦 砂糖 デコッパ ゼリー ワントンの皮 じゃがいも	ごま 油 ごま油	791 29.1	20.7 3.9
29 水	【祝日】 昭和の日									
30 木	ガーリックライス チリコンカン ポテトのチーズ焼き 清見オレンジ	M	鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参 パセリ トマト	コーン 玉ねぎ マッシュルーム コンゴ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	850 33.1	27.8 2.6

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

佐倉にゆかりのある人物の紹介



津田仙
(1837年～1908年)

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。

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」「アスパラガス」「カリフラワー」を使ったサラダと、「いちご」を使った蒸しパンを取り入れました。

今日の地場産物

- ・米
- ・葉ねぎ (4/23)
- ・長ねぎ
- ・トマト (4/15)



学校給食接種基準	
830	23.1
34.2	2.5
今月の平均	
830	25.4
32.2	2.9

☆ ご家庭へのお願いとお知らせ ☆

【給食費について】

給食費は、月額6,000円です。学年の積み立てや諸経費とともに、一括で集金させていただきます。初回引き落とし日は5月7日で、4月・5月分の2回分を集金させていただきます。指定口座が残高不足の場合は、20日になります。

【給食白衣について】

給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用します。自分が一週間使用した白衣・帽子を、金曜日に給食当番は持ち帰ります。家庭での洗濯やアイロンがけ等のご協力をお願いします。