

4月 予定献立表



令和6年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標:給食の準備をきちんとしよう



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量	
					肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・魚・卵・豆・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	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
8	月	始業式										
9	火	入学式 おめでとう!										
10	水	給食はありません。お弁当の用意をお願いします。										
11	木	給食開始♪ たくさん食べてね♪										
		麦ご飯	ハッシュドビーフ ひじきのマリネ パンナコッタ		牛肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	人参 グリーンピース	玉ねぎ きゅうり にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉	油 バター	879 27.1	28.5 2.0
12	金	ご飯	鶏肉のから揚げ 切り干し大根の納豆和え さつま汁		鶏肉 納豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜 ねぎ(緑)	切り干し大根 大根 ごぼう ねぎ(白) にんにく しょうが	米 でん粉 米粉 さつま芋 こんにゃく	油	830 36.8	23.8 2.5
15	月	きな粉揚げパン	人参サラダ 鶏肉のトマト煮		鶏肉 ツナ きな粉	牛乳	人参 トマト いんげん	きゅうり セロリ 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	760 29.2	29.6 3.4
16	火	ご飯	鮭のさっぱり揚げ 小松菜ソテー かぶの味噌汁		鮭 ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	かぶ 玉ねぎ しょうが	米 でん粉	油	783 37.4	23.7 2.8
17	水	マーボー丼	春雨スープ おからココアドーナツ		豆腐 豚肉 おから 豆乳 味噌	牛乳	人参 いら 小松菜 ねぎ(緑)	ねぎ(白) たけのこ 干しいたけ 白菜 しいたけ	米 麦 でん粉 春雨 小麦粉	油 ココア	829 27.9	23.6 3.0
18	木	ご飯	イカの香味揚げ きゅうりの浅漬け和え 肉じゃが		イカ 豚肉	牛乳 青のり わかめ	人参 絹さや	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	772 32.9	17.9 2.7
19	金	毎月19日は【食育の日】 給食で朝ベジ♪										
		ご飯	ハンバーグ アスパラグリーンサラダ *ジュリエンスープ		豚肉 牛肉 豆腐 ハム ベーコン 大豆	牛乳	アスパラガス 人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんにく しょうが	米 パン粉	油 エッグケア	767 31.4	25.1 3.3
22	月	焼うどん	レバーとポテトのアーモンド和え 豆乳坦々スープ		豚肉 レバー かつお節 豆乳 味噌	牛乳	人参ピーマン ほうれん草 チンゲン菜 ニラ	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ しょうが にんにく	うどん 春雨	油 ごま油 ごま アーモンド	761 33.4	27.0 3.9
23	火	ご飯	厚揚げの肉詰め煮 梅ささみ和え 小松菜とえのきの味噌汁		厚揚げ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	切り干し大根 きゅうり えのき しょうが	米 でん粉 砂糖	ごま油	764 35.5	25.3 3.4
24	水	津田仙 献立										
		カラフルピラフ	花野菜のマリネ オニオンスープ イチゴミルクプリン		ベーコン	牛乳 生クリーム	ズッキーニ パセリ 人参 グリーンピース	カリフラワー イチゴ 玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく	米 砂糖 蜂蜜	油 オリーブ油 バター	771 21.5	27.4 3.5
25	木	ご飯	豚のごま味噌焼き 磯和え 筑前煮		豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 焼き海苔	ほうれん草 人参 いんげん	ごぼう たけのこ 蓮根 えのき にんにく しょうが	米 蜂蜜 こんにゃく	油 ごま	770 35.3	20.9 2.82
26	金	ご飯	鯖のピリ辛煮 いぶりがっこ和え 豚汁		鯖 豚肉 ベーコン 厚揚げ 味噌	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 小松菜 ねぎ(緑)	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ(白) コーン	米 こんにゃく	油 ごま油	759 34.7	23.5 3.4
29	月	昭和の日										
30	火	タコライス	ABCスープ マシュマロコーン		豚肉 牛肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	米 ABCマカロ コーンフレック	油 バター くるみ	878 29.5	25.8 3.0

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
今月の平均値	794 31.7	24.7 3.0

ご入学、ご進級 おめでとうございます!

新しい希望や目標に胸をふくらませ、新学期がスタートしました。
給食も11日(木)から始まります。
栄養士 高田と調理員6名で、安全でおいしい給食を心を込めて作っていきます。 よろしく願いいたします。

今月の地産地消♪

米・さつま芋・
蓮根・長ねぎ・
小松菜・しいたけ・
米粉・みそ

4月24日(水)は「津田仙献立」です。

佐倉の先覚者「津田仙」が広めた西洋野菜のうちズッキーニ、カリフラワー、キャベツ、パセリ、いちごを取り入れた献立です。

※「津田仙」について詳しくは、裏面「根郷中食育だより4月号」及び佐倉市学校栄養士会発行「給食だより4月号」をご覧ください。

ご家庭へのお願い

- ★毎日、清潔なハンカチ、マスクを持たせてください。
- ★給食当番は、1週間使用した白衣・帽子・袋を週末に持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをお願いいたします。(ボタンのゆるみやほつれは、つくろいをしていただけますと助かります。)

★長期欠席等で給食停止を希望される場合はお申し出ください。

※事務手続き上、お申し出の4日後から連続した5日間以上(土日・祝日を除く)が返金の対象となります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

裏面
も見てね♪