

4月 予定献立表

給食HP QRコード



令和8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		
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	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			
6	月	始業式											
7	火	給食はありません。お弁当の用意をお願いします。											
8	水	入学式											
9	木	給食はありません。お弁当の用意をお願いします。											
10	金	給食開始♪			鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム 海藻ミックス	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン しょうが にんにく アプルビュレ いちご	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま カレールウ	893 24.8	28.4 3.0	
13	月	きな粉 揚げパン	ポークビーンズ	スパゲティサラダ	豚肉 ミックスビーンズ ツナ きな粉	牛乳	人参 カットマト	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく	パン じゃが芋 サラスパ 砂糖	油 バター ごま	865 38.1	30.0 3.0	
14	火	マーボー 丼	春雨スープ	中華ドーナツ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 おから 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) 小松菜	ねぎ(白) 玉ねぎ ゆで筍 干し椎茸 しょうが にんにく	米 春雨 ホットケキミックス でん粉 砂糖	油 ごま油 バター ごま	820 28.1	22.5 2.8	
15	水	からっと ご飯	もやしとハムの和え物 佐倉のけんちん汁 蜂蜜ゆずゼリー	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり もやし 大根 ごぼう しょうが 枝豆 ゆず果汁	米 さつま芋 でん粉 蜂蜜 ナタデココ	油 ごま油 ごま	843 33.7	19.7 3.5		
16	木	ご飯	ラッキー★デミハンバーグ ポパイポテトサラダ ABCスープ	牛肉 豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリ しょうが にんにく	米 じゃが芋 ABCマカロニ パン粉	油 マヨネーズタイプ	806 31.4	23.3 1.8		
17	金	毎月19日は【食育の日】			鯖 卵 納豆 鰹節 味噌	牛乳 きざみのり	人参 ニラ ほうれん草 ねぎ(緑)	ねぎ(白) 切干大根 しょうが 椎茸 甘夏	米 でん粉 砂糖	ごま	772 34.3	21.5 2.6	
20	月	肉みそ丼	わかめスープ	野菜チップス	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) ピーマン かぼちゃ いんげん	玉ねぎ ねぎ(白) 蓮根 ゆで筍 干し椎茸 椎茸 しょうが にんにく	米 麦 さつま芋 でん粉	油	761 29.5	18.2 2.5	
21	火	わかめ ご飯	レバーとポテトの和え物 ちゃんぽんスープ	ヨーグルト	レバー 豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし えのき しょうが	米 麦 じゃが芋 でん粉	油 ごま油 ごま	769 30.5	17.5 2.8	
22	水	ご飯	鶏の照り焼き ごまじゃこサラダ 大和芋のふわふわ汁	一口ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 葉ねぎ	大根 ごぼう キャベツ きゅうり えのき しょうが にんにく	米 大和芋 でん粉 ゼリー	油 ごま	768 34.6	16.2 2.5	
23	木	ご飯	鮭のさっぱり揚げ 切干大根のごまマヨ和え 豚汁 型抜きチーズ	鯖 豚肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	人参 ねぎ(白)	大根 ごぼう ねぎ(白) 切干大根 しょうが レモン果汁	米 麦 でん粉 こんにゃく	油 マヨネーズタイプ ごま	901 38.7	33.5 3.0		
24	金	津田仙 献立			ツナ ベーコン アサリ	牛乳 生クリーム	人参 カットマト アスパラガス ブロッコリー パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ カリフラワー いちご	スパゲティ じゃが芋 蒸しバニラミックス 米粉	油 オリーブオイル バター	763 29.9	27.5 2.6	
27	月	ひじきご飯	味噌バターすいとん汁 牛乳寒天	鶏肉 大豆 油揚げ 厚揚げ 味噌	牛乳 ひじき 粉寒天	人参 ねぎ(緑) かぼちゃ 小松菜	大根 ごぼう ねぎ(白) 椎茸 みかん	米 すいとん こんにゃく 砂糖	バター	766 31.2	22.5 2.3		
28	火	麦ご飯	イカの香味揚げ じゃが芋の中華サラダ 豆乳坦々スープ	イカ 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ 青のり	人参 ニラ チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり もやし ゆで筍 しょうが にんにく	米 麦 春雨 じゃが芋 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ラー油	811 34.6	22.9 2.9		
29	水	昭和の日											
30	木	朝ベジ サンド	ミネストローネ フルーツヨーグルト	鶏肉 ハム ベーコン アサリ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 カットマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく パイン みかん 黄桃	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	油	758 33.6	24.6 3.1		

* 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。

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10日(金)から始まります。
栄養士と調理員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。 よろしくお祈りいたします。



給食で使用している「米」「パン」の代金は、佐倉市からの援助で購入しています!



今月の地産地消!

米・大和芋・蓮根・ねぎ・葉ねぎ・小松菜・椎茸・米粉・味噌



津田仙 献立

4月24日の「津田仙献立」では、津田仙が広めた施用野菜を取り入れました!

※「津田仙」について詳しくは、裏面「根郷中食育だより4月号」をご覧ください。

★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。

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。)



裏面の食育だよりも見てね!

