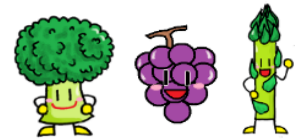




4月 こんだてよていひょう (児童数配付)



☆こんげつのもくひょう：きゅうしょくのじゅんぴとあとかたづけをみにつけよう☆

2026年 April (卯月)

佐倉市立内郷小学校

| ひ に ち | よ う び | お も な ざ い り ょう と は た ら き | おもなざいりょうとはたらき | | | | えいようか | | | | |
|-------------|-------------|---|---------------------------|---|-----------------------------|----------------|---------------------------|------------------------|---|------|------|
| | | | エネルギーのもとになる | | からだをつくるのもとになる | | エネルギー (kcal) | しつ (g) | | | |
| | | | たんすいかぶつ | しつ | たんぱくしつ | むきしつ (カルシウムなど) | たんぱくしつ (g) | 食塩相当量 (g) | | | |
| 10 | 金 | ○ | 2~6年生給食開始 | | パン さとう | あぶら | ソーセージ | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん コーン | 693 | 28.6 |
| | | | ココアあげパン | こめこ ひじきのマリネ さくらゼリー | こめこ ゼリー | | チーズ ひじき | | キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり | 22.0 | 2.9 |
| 13 | 月 | ○ | ※にゅうかくおめでとうこんだて(1年生給食開始)※ | | こめ | あぶら | ソーセージ | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん パセリ | 672 | 23.4 |
| | | | まぜまぜオムライス | とりにくのマーレードやき はるやさいのポトフ いちごゼリー | マーレードジャム じゃがいも | バター なまクリーム | たまご とりにく ベーコン | | グリーンピース にんにく だいこん キャベツ しょうが | 23.1 | 2.6 |
| 14 | 火 | ○ | ごはん (ふりかけ) | ラッキーにんじんクロック (ソース) にくだんごのみそしる おかかサラダ | こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ | あぶら ごま | ぶたにく みそ かつおぶし とりにく | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん たら えのきたけ こまつな はくさい きゅうり | 671 | 21.5 |
| 15 | 水 | ○ | マーボー豆腐どん (ごはん) | ちゅうかふうサラダ マンゴープリン | こめ さとう かたくりこ はるさめ ゼリー | あぶら ごまあぶら | ぶたにく みそ とうふ たまご | ぎゅうにゅう | にんにく にんじん ねぎ しいたけ しょうが たら きゅうり キャベツ たら | 630 | 17.8 |
| 16 | 木 | ○ | ポークカレー (むぎごはん) | チーズいりサラダ ヨーグルト | こめ さとう じゃがいも | あぶら | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく | 650 | 19.7 |
| 17 | 金 | ○ | ☆食育活動☆3年生グリーンピースのさやだし | | こめ さとう | あぶら | さわら みそ | ぎゅうにゅう | グリーンピース えのきたけ | 607 | 17.8 |
| | | | グリーンピースごはん | さわらのさいきょうやき かきたまじる だいずのいそに きよみオレンジ | かたくりこ | | たまご とりにく ひじき だいず | こんぶ ひじき | たまねぎ こまつな しいたけ きよみオレンジ | 27.7 | 3.2 |
| 20 | 月 | ○ | 「0」のつく日は和食こんだての日 | | こめ パンこ | ごま | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | たまねぎ えだまめ こぼろ | 594 | 18.1 |
| | | | ごはん 和 | まつかぜやき けんちんじる *キャベツとたくあんのパリポリ汁* ひとくちアセロラゼリー 朝ベジ! | さとう ゼリー さといも | あぶら ごまあぶら | とりにく とうふ | | だいこん こまつな ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが | 24.4 | 2.4 |
| 21 | 火 | ○ | ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じるし) | | パンネ | あぶら | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ にんじん | 657 | 23.3 |
| | | | ☆ペンネポロネーゼ | しおこうじサラダ にんじんケーキ | さとう こむぎこ | バター | ぎゅうにゅう ツナ たまご | | セロリ トマト カリフラワー ブロッコリー パセリ キャベツ | 27.9 | 2.4 |
| 22 | 水 | ○ | チンジャオロースどん (ごはん) | にくだんご ちゅうかふうコーンスープ チーズ | こめ さとう かたくりこ ごまあぶら | あぶら | ぶたにく とりにく たまご | ぎゅうにゅう チーズ | にんにく しょうが にんじん たけのこ ビーマン パブリカ コーン きくらげ こまつな ねぎ | 626 | 20.2 |
| 23 | 木 | ○ | ※1年生をむかえる会※ | | こめ さとう | あぶら | とりにく みそ | ぎゅうにゅう | しょうが にんにく こぼろ | 680 | 23.0 |
| | | | ごはん | とりのからあげ とんじる フルーツカクテル | かたくりこ さといも | ごまあぶら | ぶたにく あぶらあげ | | だいこん にんじん みかん しいたけ ねぎ こまつな パイン もも | 32.2 | 2.1 |
| 24 | 金 | ○ | 津田仙こんだて | | パン さとう | マヨネーズ | ツナ ぶたにく | ぎゅうにゅう | コーン たまねぎ パセリ レモン | 756 | 31.6 |
| | | | ツナマヨコーン トースト | ポークビーンズ せいやさいのマリネ ワインゼリー | | あぶら | だいず ハム | チーズ | にんにく にんじん アスパラガス グリーンピース キャベツ トマト カリフラワー ブロッコリー ナタデココ | 32.6 | 3.2 |
| 27 | 月 | ○ | ぶたブルコギどん (ごはん) | はるさめスープ いろどりナムル | こめ さとう はるさめ | ごま ごまあぶら | ぶたにく あつあげ ハム | ぎゅうにゅう | ねぎ にんにく たまねぎ もやし にんじん しいたけ キャベツ チンゲンサイ こまつな たら | 629 | 19.5 |
| 28 | 火 | ○ | 「8」のつく日は歯によいたべものこんだての日 | | こめ | あぶら | とうふ みそ | ぎゅうにゅう | ねぎ えのきたけ たまねぎ | 611 | 19.6 |
| | | | ごはん | ししゃものなんばんづけ みそしる なっとうあえ ひとくちいちごミルクプリン | かたくりこ さとう | | なっとう かつおぶし | ししゃも わかめ ちりめんじゃこ | こまつな キャベツ にんじん | 22.6 | 2.6 |
| 29 | 水 | | 昭和の日(祝日) | | | | | | | | |
| 30 | 木 | ○ | 「0」のつく日は和食のこんだての日 | | こめ | ごま あぶら | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ たけのこ | 610 | 18.3 |
| | | | わかめごはん 和 | たけのことあつあげのそぼろに たくあんあえ あまなつ | さとう | | あつあげ かつおぶし | わかめ | しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん あまなつ | 23.6 | 2.1 |

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆ 使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

※ たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13~20%です。
※ 脂質の基準値は摂取エネルギーの20~30%です。

| | | |
|----------|------|------|
| 学校給食摂取基準 | 650 | 18.1 |
| 当月平均 | 649 | 21.6 |
| | 26.8 | 2.7 |

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

給食レシピで朝ベジ♪

キャベツとたくあんのパリポリ漬け

<材料4人分>

| | |
|-------|--------|
| キャベツ | 130g |
| きゅうり | 40g |
| 食塩 | 小さじ1/3 |
| つぼ漬け | 35g |
| 白いりごま | お好み |

<作り方>

- ①キャベツをざく切り、きゅうりを輪切りにする。
- ②キャベツを電子レンジ600W 3分程度加熱する。やわらかくなったら水で冷却し、軽く絞る。
- ③②ときゅうり、塩を入れて混ぜる。
- ④つぼ漬を汁ごと入れ、最後に炒りごまを混ぜる。

漬物を使って簡単朝ベジ!

つぼ漬の食感が楽しいさっぱりとしたメニューです。



☆3月のラッキーさん☆

新5年1組
男子 さん

でした!

21日(火)にリクエストした
ものが出来ます♪おたのしみに!



☆4月24日は津田仙献立☆

佐倉の先覚者
津田 仙 (つだ せん)



津田仙は佐倉藩士の家に生まれ、幕府の使節団の通訳としてアメリカに渡りました。アメリカから帰国後、日本人の健康を考え、食生活を豊かにしようと、当時日本では栽培されていなかったブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、アスパラガス、いちご、ワイン用ぶどうなどの西洋野菜の栽培方法を確立し「近代農業の父」と言われています。この仙の功績や信念を子供達に伝えるため、市内小中学校では、毎年仙の命日にあたる4月24日頃に、津田仙にちなんだ献立が給食に登場します。



給食に関するお知らせとお願い

☆給食のある日は、毎日給食セット(マスク・ナフキン・歯ブラシ・コップ)を持たせてください。

☆給食当番は、白衣・帽子・袋を週末に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と消毒のためのアイロン掛けをして、週明けに持参させてください。(ポタンのゆるみやほつれは、つくり直しをしていただくと助かります。)

