

裏面に朝ベジレシピあります！



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☆

2024年 April

佐倉市立内郷小学校

ひ に ち	よ う び	お か ず	し ゆ し よ く	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		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	しじつ (g) 食塩相当量 (g)	
				たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしじつ	むきしじつ (カルシウムなど)	ビタミン・むきしじつ			
11	木	○	2~6年給食開始 ポークカレー (むぎごはん)	コールスローサラダ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんにく しょうが コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	712 21.6	18.3 2.4
12	金	○	マーボーあつあげどん (むぎごはん)	いろいろナムル オレンジゼリー	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ ハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが いら にんじん しいたけ キャベツ もやし	658 23.9	18.5 2.0
15	月	○	※にゅうがくおめでとごこんだて(1年生給食開始)※ まぜまぜオムライス	はるやさいのこめこチャウダー フルーツカクテル	こめ じゃがいも さとう	あぶら バター	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パナナ キャベツ グリンピース パイン もも	634 27.3	18.4 1.7
16	火	○	ごはん	ラッキーにんじんコロケ(りー) みそしる いそかあえ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり	653 21.9	19.0 2.4
17	水	○	ぶたこま オイスターどん (ごはん)	みそワタンスープ バナナ	こめ さとう かたくりこ ワタン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな パナナ	634 28.1	15.1 2.7
18	木	○	「8」のつく日は歯(は)によいメニュー しろごまタンタン うどん	にくだんご ごますあえ チーズむしパン	うどん さとう かたくりこ むしパン	あぶら ごま バター	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ ツナ ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ	601 24.3	24.4 3.4
19	金	○	ガーリックライス	とりにくのトマトに ひじきのマリネ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ ヨーグルト	にんにく コーン パセリ たまねぎ セロリ トマト にんじん きゅうり	688 24.2	22.8 2.6
22	月	○	ビビンバ (むぎごはん)	にくだんごスープ てづくりいちごゼリー	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	たまご みそ ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ もやし ねぎ ほうれんそう しいたけ こまつな にんにく しょうが はくさい	649 24.8	17.3 2.8
23	火	○	☆2年生グリーンピースのさや出し☆ グリーンピース ごはん	とりのしおこうじからあげ とんじる きりぼしだいこんのいりに	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん しいたけ えのきたけ こまつな	683 24.9	25.3 2.9
24	水	○	佐倉の先覚者・津田仙メニュー テーブルロール (いちごジャム)	せいようやさいのグラタン ABCスープ ひとくちぶどうゼリー	パン ジャム じゃがいも こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら バター	ハム ベーコン チーズ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン しめじ ブロッコリー カリフラワー アスパラガス キャベツ パセリ	668 24.0	25.8 2.2
25	木	○	4月の朝ベジ! ごはん	ハンバーグデミグラスソース ジュリエヌスープ コロコロサラダ ひとくちみかんゼリー	こめ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ セロリ コーン にんじん キャベツ ブロッコリー ほうれんそう カリフラワー パプリカ	661 27.7	21.6 2.1
26	金	○	ごはん	さばのしちみやき とりにくとだいこんのみそに むらさきあえ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	さば ちくわ とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん もやし いんげん きゅうり キャベツ	667 31.2	21.2 2.3
30	月	○	「0(ゼロ)のつく日は和食(わしょく)メニュー」 5年1組のリクエストこんだて(☆しるし) ごはん	☆ホキのレモンに だいすのいそに はるやさいのみそしる きよみオレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	ホキ みそ とうふ あぶらあげ とりにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ オレンジ	664 25.5	17.3 2.8

※ 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。

※たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13~20%です。

☆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。

※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
	26.8	2.0未満
当月平均	659	20.3
	25.3	2.5



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。

☆給食費口座振替について☆

令和6年度の給食費口座振替日は、下記の通りです。なお、2月・3月分の金額につきましては校外学習などによる調整で、学年により金額が異なる場合があります。毎月残高のご確認をお願いいたします。また、1回の口座振替につき、10円の手数料がかかります。ご協力をお願いいたします。

4・5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2・3月
5/8(水)	6/10(月)	7/8(月)	9/9(月)	10/8(火)	11/8(金)	12/9(月)	1/8(水)	2/10(月)
10,000円	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	10,000円

☆3月のラッキーさん☆

☆5年1組の みなさん☆

30日(月)にリクエストした
ものが出来ます♪おたのしみ!



☆体がよろこぶ「朝ベジ」☆

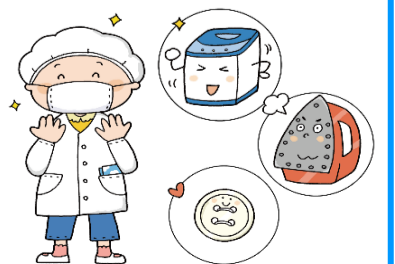
なにかと忙しい朝ですが、朝食に野菜を食べていますか？朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中でより良く働いてくれたり、排便をうながしてくれたりと良いことがいっぱいあります。

佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう」略して「朝ベジ」を推進しています。今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、まずはなにかひとつでも野菜を食べてみましょう。今年度も、献立表や給食だよりなどで、手軽に作れる朝ベジ料理などを紹介していく予定です。

さあ、みんなで「朝ベジ」しよう!

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・ナプキン・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かけをして、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、つくろいをしていただくと助かります。)



☀️ 朝ベジレシピ ☀️

給食レシピで朝ベジ♪

ジュリエヌスープ

<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	
A {	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	

野菜が細切り(ジュリエヌ)だから、火の通りが早い!



<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。

ジュリエヌとは?

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く切るのがポイントです。

