

ひょうび	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			栄 養 量	
	しゅ しよく 主 食	牛乳	おかず その他	おも ち にく ほね 主に血・肉・骨を つくる食品 (あか)	おも からだ ちようし 主に体の調子を ととの しょうひん 整える食品 (みどり)	おも ねつ ちから 主に熱・力を つくる食品 (き)	エネルギー (kcal)	しつ 脂質 (g)
9 木	マーボー 豆腐どん	○	カリポリサラダ さくらゼリー	ぶたにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ なら しょうが にんにく しいたけ たけのこ だいこん きゅうり	こめ さとう でんぶん ゼリー あぶら	639	16.9
10 金	ごはん	○	さわらのさいきょうやき なっとうあえ にくじゃが	さわら ぶたにく なっとう かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ほうれんそう	こめ さとう じゃがいも あぶら	646	17.3
13 月	ネギしお ぶたどん	○	ひじきのマリネ だいこんのみそしる	ぶたにく ハム みそ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし にんにく しいたけ なら ねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら	636	18.6
14 火	チキン カレーライス	○	1年生給食開始 わかめサラダ バナナ	とりにく ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり トマト コーン パナナ	こめ さとう じゃがいも あぶら	640	17.6
15 水	ごはん	○	イカのかりんあげ スタミナサラダ さつまいものみそしる	ぶたにく イカ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう さつまいも でんぶん あぶら	671	18.7
16 木	ツナマヨ トースト	○	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ぶたにく ツナ だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム もも みかん りんご	パン さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	678	23.1
17 金	ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	こめ さとう はちみつ じゃがいも パンこ あぶら マヨネーズ	693	19.5
20 月	にくうどん	○	ちくわてん さつまいもてん みそドレサラダ	ぶたにく かまぼこ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ きゅうり こまつな しいたけ もやし	うどん さとう さつまいも こむぎこ あぶら ごま	633	19.2
21 火	ごもく チャーハン	○	ぎょうざスープ フルーツポンチ	ぶたにく なんと たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ チンゲンサイ もも みかん りんご	こめ ゼリー あぶら	639	16.3
22 水	ごはん	○	とりのからあげ はるさめサラダ キャベツのみそしる	とりにく ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ あぶら	646	19.5
23 木	ごはん	○	さけのマヨネーズやき おかかあえ こまつなのみそしる	さけ とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん パセリ こまつな しめじ たまねぎ	こめ マヨネーズ ごま あぶら	648	16.2
24 金	ホットサンド	○	つだせんメニュー せいややさいのマリネ おやさいたっぷりコーンポタージュ	ハム チーズ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく アスパラガス キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー	パン はちみつ こめこ こむぎこ じゃがいも あぶら マヨネーズ	665	21.4
27 月	わかめ ごはん	○	しろみぎかなのパンこやき いそあえ とんじる	スケソウダラ ぶたにく みそ のり チーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん ねぎ にんにく えのき ほうれんそう ごぼう	こめ さとう パンこ マヨネーズ あぶら	657	15.1
28 火	ハヤシライス	○	にんじんサラダ とうにゅうデザート(ブルーベリーあじ)	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり マッシュルーム	こめ さとう あぶら デザート	718	24.6
30 木	ごはん	○	とりのソースてりやき ひじきのいりに じゃがいものみそしる	とりにく ひじき みそ さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ さとう じゃがいも あぶら	621	14.7

おらせ

・都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

○給食のある日は、毎日給食袋セット(ハンカチ・マスク・ランチョンマット等)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、洗濯と滅菌のためのアイロンがけをして、週明けに忘れず持参させてください。

	650	18.1
基準値(中学年)	26.8	2.00
	655	18.5
平均値(中学年)	27.5	1.9

にんじんサラダ



<材料4人分>

- にんじん(千切り) 1本
- きゅうり(輪切り) 1本
- セロリ(スライス) 1/6本
- ツナ缶 1缶
- サラダ油 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 玉ねぎ(すりおろす) 1/8個

カロテンたっぷりです!
かぜ予防にぴったりです♪



<作り方>

- ①Aのドレッシングをよく混ぜ合わせる。
- ②耐熱ボールや皿に、にんじんを入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで2分程度)
- ③にんじん、きゅうり、セロリ、ツナをドレッシングで和える。

★4月24日(金) 津田仙メニュー★

佐倉市の先覚者である津田仙(近代農業の父)の命日にちなんで、津田仙メニューを実施します。津田仙が広めたキャベツやブロッコリー、いちごを使ったメニューになっています。

【津田仙が広めた西洋野菜】

