



4月のよていこんだてひょう



令和7年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

| ひ に ち | よ う び | こ ん だ て | | お も な ざ い り ょう | | | え い よ う か | | |
|-------------|-------------|-----------------------|--------------------|-----------------------------------|--|---|---|---------------------------------|---------------------------|
| | | しゅしよく | ぎ ゆう に ゆう | おかず・デザート | からだをつくる (あか) | からだのちようしを ととのえる (みどり) | ねつやちからの もとになる (きいろ) | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | しつ (g) 食塩相当量 (g) |
| 11 | 金 | ポークカレー ライス | | ポパイサラダ マスカットゼリー | ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ ひじき | たまねぎ にんじん りんご ほうれんそう きりぼしだいこん | こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら ノンエッグマヨネーズ ゼリー | 683 23.2 | 21.0 2.2 |
| 14 | 月 | もずくどん | | はるさめいりにくだんごスープ ヨーグルト | ぎゅうにゆう もずく だいず とりにく ぶたにく ヨーグルト | たまねぎ にんじん コーン ピーマン ねぎ きくらげ もやし こまつな キャベツ | こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら | 613 28 | 17.2 2.2 |
| 15 | 火 | むぎごはん (なののはなふりかけ) | | とりのからあげ ツナサラダ さくらゼリー | ぎゅうにゆう とりにく ツナ | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ なののはな | こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ゼリー | 592 26.1 | 19.0 1.6 |
| 16 | 水 | むぎごはん | | マーボーどうふ もやしのナムル りんご | ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく みそ | たまねぎ にんじん ねぎ にら たけのこ しいたけ きゅうり もやし ほうれんそう りんご | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ | 607 26.7 | 21.2 1.9 |
| 17 | 木 | きんぴらごはん | | レバーとポテトのカレーあえ キャベツのみそしる | ぎゅうにゆう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ あぶらあげ | ごぼう にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ にら えのきだけ | こめ むぎ しらたき さとう あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ | 555 23.3 | 19.5 2.4 |
| 18 | 金 | むぎごはん | | サケのパンコやき グリーンサラダ ABCスープ チーズ | ぎゅうにゆう サケ ぶたにく チーズ | ブロッコリー キャベツ きゅうり のらぼう菜 スナップエンドウ エリンギ パセリ はくさい にんじん こまつな | こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ マカロニ | 611 30.2 | 21.0 1.9 |
| 21 | 月 | むぎごはん | | にくじゃが みそドレッシングサラダ とうにゅうくずもち | ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とうにゅう きなこ | にんじん きぬさや たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし | こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ | 670 24.7 | 19.1 1.8 |
| 22 | 火 | むぎごはん | | アジフライ きりぼしだいこんのごまマヨあえ さわにわん | ぎゅうにゆう アジ ハム ぶたにく | きりぼしだいこん ごぼう ほうれんそう にんじん えのきだけ みずな だいこん | こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ | 612 26.3 | 20.9 2.1 |
| 23 | 水 | 朝ベジレシビ あさベジ サンド | | チリコンカン プリン | ぎゅうにゆう ハム チーズ だいず あかいいんげんまめ とりにく ぶたにく ベーコン | レタス たまねぎ にんじん パセリ トマト | パン あぶら かたくりこ プリン | 647 31.3 | 24.4 2.1 |
| 24 | 木 | 津田 仙 メニュー キャロットピラフ | | せいややさいのグラタン ジュリエンスープ いちごゼリー | ぎゅうにゆう とりにく チーズ ベーコン | にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ カリフラワー ブロッコリー アスパラ パセリ | こめ むぎ とうにゅうバター あぶら こめこ ゼリー | 588 23.9 | 18.1 1.8 |
| 25 | 金 | むぎごはん | | サバたつたあげ いそあえ とんじる | ぎゅうにゆう サバ のり ぶたにく とうふ みそ | チンゲンサイ えのきだけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ | こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう さといも こんにゃく | 657 26.1 | 28.3 2.3 |

***** 28日(月) 振替休業 ***** 29日(火) 昭和の日 *****

| | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|--|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------|--|-------------|----------------------------|
| 30 | 水 | ガパオライス | | ひじきのマリネ はちみつレモンゼリー | ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ひじき ハム チーズ | たまねぎ ピーマン パプリカ きゅうり にんじん | こめ むぎ さとう あぶら | 682 27.5 | 19.3 1.9 |
| 学校給食摂取基準 (3. 4年生) | | | | | | | エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.0g | 1ヵ月平均 | 626 26.4 20.7 2.0 |

今年度も、毎月全国の郷土料理を取り入れたり、佐倉市産コシヒカリ「めしあがれ」を中心に、佐倉市や佐倉市近郊で採れた新鮮な野菜をたくさん使った給食を作っていきたいと思ひます。また、毎月19日を食育の日として、和食の基本「一汁三菜」の献立を取り入れていきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いしします。

～今月の地場産～
【JA千葉みらい】
佐倉市産:米(めしあがれ)、米粉 八街市産:大根
四街道市産:きくらげ
【たに農園】
ブロッコリー(18日)、のらぼう菜、スナップエンドウ
【酒々井町 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌

給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジサンド



朝ベジとは、朝ごはんにベジタブル(野菜)を食べようという取組です。

<材料4人分>

食パン 4枚
ハム 4枚
レタス(小さくちぎる) 2枚
スライスチーズ 1枚
アルミホイル(30cm幅) 4枚

<作り方>

①切ったアルミホイルに食パンを置き、ハム、チーズ、レタスをのせて半分に折りながら包む。
②トースターに並べ、温まるまで焼く。(5分程度)



*具材のアレンジ無限大! 生のまま食べられる食材を使うと安心です。

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使ひます。おひさんが給食当番の時ひ、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかっひていたらボタンつけなどをよろしくお願ひいたします。

洗濯



アイロンがけ



ボタンつけ



