



4月のよていこんだてひょう

給食の「米」「パン」の代金は、佐倉市からの補助で購入しています。



令和8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			
		しゅしょく	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)
10	金	チキンカレーライス	ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら カレールー さとう	654	21.3	24.0	2.1
13	月	ぶたにくどん	うめおかかサラダ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ きくらげ こまつな キャベツ きゅうり ブロッコリー うめぼし りんご	こめ しらたき さとう あぶら ゼリー	594	16.5	24.9	2.2
14	火	わかめごはん	朝ベジレシピ とりのからあげ フレンチサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ゼリー	603	20.2	25.3	2.2
15	水	ごはん	サケのパンこやき さんしょくソテー ABCスープ ピピピチーズ	ぎゅうにゅう サケ ぶたにく チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう コーン キャベツ こまつな エリンギ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら さとう マカロニ	586	19.6	29.3	1.9
16	木	ごはん	まつかぜやき ぎゅうにくとじゃがいものうまに りんご	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうにゅう ぎゅうにく	にんじん ねぎ きぬさや しいたけ りんご	こめ パンこ さとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら	613	18.9	26.9	2.0
17	金	ツナごはん	とうふナゲット いそおかかあえ しらぬい(かんきつるい)	ぎゅうにゅう ツナ とうふ とりにく のり かつおぶし	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん えのきだけ しらぬい	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう	602	23.2	24.6	2.1
20	月	もずくどん	はるさめいりくんだんごスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう もずく とりにく だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン コーン ねぎ きくらげ もやし こまつな はくさい	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ゼリー	648	16.7	25.1	2.2
21	火	ごはん	サワラのさいきょうやき なつとうあえ のっぺいじる さつまポテト	ぎゅうにゅう サワラ みそ さとう なつとう かつおぶし とりにく	にんじん ほうれんそう だいこん こまつな ねぎ	こめ さとう あぶら さといも こんにやく かたくりこ さつまいも	639	21.2	29.8	1.9
22	水	ごはん (あじつけのり)	やきどうふのもの やさしいチップス かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ チーズ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ かぼちゃ れんこん	こめ しらたき おふ さとう あぶら さつまいも	594	18.0	24.8	1.8
23	木	津田 仙 メニュー ハヤシライス	つだせんサラダ パンナコッタいちごソース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム みそ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ コーン カリフラワー アスパラガス ブロッコリー	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま パンナコッタ	692	25.5	24.9	2.2
24	金	ごはん	てづくりキャベツメンチ ひじきのマリネ セミノール(かんきつるい)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ひじき ハム チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり セミノール	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	630	21.4	24.8	1.7
27	月	ごはん	マーボーどうふ バンサンスー ひとくちようなしゼリー	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ハム	にんじん ねぎ たまねぎ にら たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ ゼリー	602	20.1	26.9	2.1
28	火	ごはん	サバのオレンジに ひじきときりぼしだいこんのサラダ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう サバ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	にんじん オレンジ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり こまつな えのきだけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	613	25.7	25.0	2.5
30	木	はちみつ レモントースト	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト パセリ レモン ブロッコリー キャベツ きゅうり	パン はちみつ マーガリン さとう あぶら	623	24.2	26.1	2.4

学校給食摂取基準 (3, 4年生)	エネルギー	650kcal	1か月平均	620
	たんぱく質	26.8g		25.8
	脂質	18.1g		20.8
	食塩相当量	2.0g		2.0

令和8年度の佐倉市立小学校給食費の無償化について

令和8年度より、佐倉市立小学校の給食費は無償化されます。

食材費の高騰に対応しつつ、給食の質と量を守るため、市ではお米とパンの購入支援を継続します。ご理解・ご協力をお願いいたします。



～今月の地場産～

【JA千葉みらい】

佐倉市産:米(めしあがれ)、長葱、れんこん

四街道市産:きくらげ

【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♪

春キャベツのフレンチサラダ

<材料4人分>

ハム(細切り)	3枚
にんじん(せん切り)	1/3本
キャベツ(細切り)	3枚
きゅうり(せん切り)	1/2本
コーン	大さじ2
酢	大さじ1弱
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/6
ブラックペッパー	少々
サラダ油	大さじ1

<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、キャベツの順に入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで3分程度)
- ③②を水で冷まし、水気を切る。
- ④ハム、きゅうり、コーン、②の野菜をドレッシングで和える。

味がなじんで食べやすいように加熱していますが、生のままでも大丈夫です。

春らしいいろいろのサラダです♪



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います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

洗濯

アイロンがけ

ボタンつけ



