



# 4月のよていこんだてひょう



令和6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	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)	しつ(g)
11	木	チキンカレーライス	げんきのでるサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご レタス きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	684	21.4
12	金	むぎごはん	マーボー豆腐 バンサンスー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ いら しいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう はるさめ ごまあぶら	614	20
15	月	わかめごはん	とりのからあげ ツナサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ゼリー	615	20.4
16	火	むぎごはん	サケのパンコやき ひじきのマリネ はるキャベツのスープ	ぎゅうにゅう サケ ひじき ハム チーズ ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり パセリ えのきだけ こまつな	こめ むぎ パンコ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	606	19.9
17	水	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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう きなこ	にんじん たまねぎ いんげん 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 ごまあぶら かたくりこ	680	19.1
18	木	むぎごはん	てづくりキャベツメンチ きりぼしだいこんのなっとうあえ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう なっとう かつおぶし	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	こめ むぎ パンコ こむぎこ あぶら ゼリー	690	20.1
19	金	むぎごはん	まつかぜやき ごまジャコあえ さわにわん かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	ねぎ キャベツ セロリ きゅうり にんじん だいこん えのきだけ ごぼう みずな かわちばんかん	こめ むぎ さとう パンコ ごま あぶら	630	20.7
22	月	むぎごはん	とうふのちゅうかに もやしとはるさめのサラダ さつまポテト	ぎゅうにゅう とうふ エビ とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ さつまいも	629	20.1
23	火	ガパオライス	エスニックサラダ おふラスク	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	たまねぎ ピーマン パプリカ かぼちゃ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ おふ とうにゅうバター	710	24.8
24	水	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 おまめとぶたにくのトマトに	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ きんときまめ ぶたにく	たまねぎ カリフラワー セロリ ブロッコリー アスパラガス パセリ トマト にんじん いんげん	パン ジャム こめこ あぶら パンこ さとう	627	21.8
25	木	むぎごはん	サバのカレーに いそかあえ じゃがいものみそしる りんご(2しゅるい)	ぎゅうにゅう サバ のり なまあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん きぬさや ねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	648	24.4
26	金	とりにらどん	かぼちゃのガーリックサラダ かぶのスープ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ いら かぼちゃ いんげん かぶ はくさい	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	625	16.9
30	火	キャロット ピラフ	わふうミートローフ ジュリエンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ おから とうにゅう みそ ベーコン ヨーグルト	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ れんこん セロリ パセリ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら	555	16.9

1年生給食開始

毎月19日は食育の日  
一汁三菜の献立

津田 仙メニュー

朝ベジレシピ

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います。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ます。

給食レシピで朝ベジ♪

## ジュリエンスープ

<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
粉末コンソメ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
A 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(ジュリエンス)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。

**ジュリエンスとは?**  
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。

学校給食摂取基準 (3. 4年生)	エネルギー	650kcal	1か月平均	639
	たんぱく質	26.8g		26.8
	脂質	18.1g		20.5
	食塩相当量	2.0g		2.0

## 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します。

洗濯

アイロンがけ

ボタンつけ

~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、トマト  
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  
【大佐倉 たに農園】人参、さつま芋  
万次郎かぼちゃ

