



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	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)
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	ぎゅうにゅう 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	21.0	23.2	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	ぎゅうにゅう 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	17.2	28	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	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ 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	19.0	26.1	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	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ いら 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	21.2	26.7	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	ぎゅうにゅう 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 いら 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	19.5	23.3	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	ぎゅうにゅう 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	21.0	30.2	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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう きなこ	にんじん きめさや 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	19.1	24.7	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	ぎゅうにゅう 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	20.9	26.3	2.1
23	水	あさベジ サンド	チリコンカン プリン	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいず あかいんげんまめ 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	24.4	31.3	2.1
24	木	キャロットピラフ	せいようやさいのグラタン ジュリエンスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう 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	18.1	23.9	1.8
25	金	むぎごはん	サバつつたあげ いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう 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 こんにやく	657	28.3	26.1	2.3

28日(月) ^{ふりかえきゅうぎょう}振替休業 29日(火) ^{しょうわ}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	ぎゅうにゅう 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	19.3	27.5	1.9
----	---	--------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------------	---------------	-----	------	------	-----

学校給食摂取基準 (3.4年生)	エネルギー	650kcal	1ヵ月平均	626
	たんぱく質	26.8g		26.4
	脂質	18.1g		20.7
	食塩相当量	2.0g		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ひします。

～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。お子さんが給食当番の時、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ひいたします。

洗濯

アイロンがけ

ボタンつけ