



4月のよていこんだてひょう

令和4年度

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	月	ポークカレーライス	コールスローサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ゼリー	707	18.8
12	火	ごもく チャーハン	はるまき はるさめいりにくだんごスープ 2しゅるいのりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ねぎ コーン しいたけ はねぎ たけのこ きくらげ もやし こまつな キャベツ りんご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ	644	25.7
13	水	1年生給食開始 むぎごはん (なのはなふりかけ)	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 なのはな	こめ むぎ こむぎこ あぶら かたくりこ さとう ゼリー	615	21.0
14	木	むぎごはん	あじのさんがやき いそあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ とりにく とうふ のり	こまつな えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ きぬさや	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま じゃがいも	600	16.5
15	金	むぎごはん	マーボーとうふ ナムル 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 しいたけ いら もやし ほうれんそう オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	612	21.3
18	月	そばろ ぎゅうどん	シャキシャキポテトサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	610	16.9
19	火	むぎごはん	さけのさいきょうやき うめおかかサラダ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	キャベツ きゅうり うめ にんじん だいこん こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	551	16.5
20	水	むぎごはん	チキンパーベキュー ミモザサラダ ワンタンスープ かわちばんかん(かんきつうい)	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	きゅうり にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし りんご いら たまねぎ かわちばんかん	こめ むぎ さとう マカロニ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	594	17.4
21	木	さけなめし	とうふのナゲット やさしいため アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく さけ	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ もやし ピーマン こまつな	こめ むぎ あぶら かたくりこ ゼリー	629	20.6
22	金	津田 仙 献立 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 マカロニいりカレースープ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ ベーコン	カリフラワー フロッキー アスパラガス パセリ キャベツ にんじん たまねぎ	パン ジャム あぶら こめこ パンこ マカロニ じゃがいも ゼリー	598	20.8
25	月	むぎごはん	まつかぜやき ひじきのマリネ チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうにゅう ハム ひじき チーズ あぶらあげ	にんじん きゅうり ねぎ チンゲンサイ いら えのきだけ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう	624	22.1
26	火	ツナごはん	メバルのレモンづけ なっとうあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ツナ メバル なっとう かつおぶし	にんじん ほうれんそう オレンジ レモン	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう	587	20.0
27	水	ココア フレンチトースト	チリコンカン りんごとキャベツのサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう たまご だいず レッドギドニー ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり りんご	パン バター さとう あぶら ゼリー	632	22.3
28	木	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 きぬさや たまねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	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	697	20.1



~今月の地場産~
佐倉市産:米、長ねぎ、葉ねぎ、大根、味噌、米粉
四街道産:きくらげ

学校給食摂取基準
(3, 4年生)

エネルギー	650kcal	1か月平均	621
たんぱく質	26.8g		25.9
脂質	18.1g		20.0
食塩相当量	2.0g		2.1

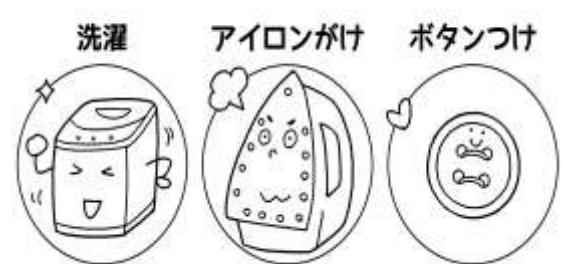
※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の献立から

- 11日(月) 新年度最初の給食は、印南小自慢のカレーライスです！ 少しスパシーで、果物の甘みも感じる味は、子ども達や先生方からも人気があります。
- 13日(水) いよいよ1年生も給食がスタートです。にんにくや、生姜で下味をつけた鶏肉を、カラッと香ばしく揚げた唐揚げは、きっと喜んでくれると思います！
- 22日(金) 佐倉の先覚者「津田仙」が広めた、西洋野菜(太字の野菜や果物)を使ったメニューを取り入れました。

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たします。



今年度も引き続き、学級向け給食だよりのテーマは『全国の郷土料理を知ろう』です。毎月、全国の代表的な郷土料理を給食に取り入れていきます。子ども達も、「今月は何県かな〜。この料理はどんな味がするのかな〜。」と興味を持ってくれています。家庭でも取り入れてもらえるように、レシピも紹介していきたいと思っておりますので、お楽しみに！！

