



# 令和8年4月 予定こんだて表



こんげつ きゅうしよくもくひょう きょうりょく しゅんぴ  
\* 今月の給食目標 \* 『協力して準備しよう』

令和8年度 佐倉市立千代田小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価 (3・4年生)								
		ぎゆうにゆう	しよく 主食	しよさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量		
						ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを とどのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g		
10	金		やきにくどん		じゃこサラダ おいわいクレープ	ぶたにく みそ しらすほし ぎゆうにゆう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ こまつな とうもろこし	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら クレープ	680	24.9	24.8	359	3.2	1.9		
13	月		ビビンバ		キムチスープ てづくりパンゼリー	ぶたにく みそ たまご かんてん ぎゆうにゆう	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん だいこん にら しめじ はくさい キムチ パイン	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら トック	686	26.4	20.6	363	3.0	2.5		
14	火		ごはん	さばのみそに	ツナとやさいのごまあえ けんちんじる ポケモンかためきチーズ	さば みそ とうふ ツナ チーズ ぎゆうにゆう	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな ほうれんそう もやし	こめ さとう ごまあぶら こんにやく さといも ごま	679	30.1	24.1	433	3.8	3.0		
15	水		ごはん		なっとうあえ はるさめスープ	ぶたにく たまご なっとう のり かつおぶし ぎゆうにゆう	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな しいたけ キャベツ もやし にら	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ はるさめ	665	25.0	17.8	300	2.3	2.4		
16	木		*** 本日より1年生の給食がはじまります! ***			チキンカレーライス	やきにくサラダ おいわいいちごゼリー	とりにく ぶたにく ぎゆうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カレーこ ゼリー	665	21.9	20.8	363	1.5	1.8
17	金		ごはん	ハンバーグ おろしソース	とんじる オレンジ	ぶたにく まめ たまご とうふ みそ かつおぶし ぎゆうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな オレンジ	こめ さとう でんぶん こんにやく	639	29.4	19.4	326	2.4	2.1		
20	月		ごはん	にくじゃが	いそあえ カラフルゼリー	ぶたにく のり ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな えのきだけ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ナタデココ	659	21.1	18.3	329	2.6	1.7		
21	火		わかめごはん	とりにくのからあげ	じゃがいものみそしる てづくりプリン	わかめ とりにく なまあげ みそ ぎゆうにゆう	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ こまつな	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら じゃがいも プリン	651	23.6	21.2	376	2.0	2.3		
22	水		あさベジおすすめ! あさベジサンド		ポークビーンズ だいこんサラダ	ハム チーズ だいず ぶたにく ツナ ぎゆうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり だいこん とうもろこし	パン じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	649	32.5	21.6	436	2.6	2.4		
23	木		マーボー豆腐どん		ちゅうかふうコーンスープ おふラスク	とうふ まめ ぶたにく みそ ハム たまご とうにゆうバター	ねぎ にんにく たけのこ にんじん しいたけ にら とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら おふ	674	27.2	23.3	329	2.3	2.8		
24	金		4/24は西洋野菜を広めた佐倉の先覚者「津田仙先生」の命日です。 ～西洋野菜たっぷりの津田仙献～			スパゲッティミートソース	ブロッコリーとツナのサラダ いちごタルト	ぶたにく まめ ツナ ゼラチン ヨーグルト ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー いちご	スパゲッティ あぶら さとう タルト	599	28.0	18.8	305	2.1	1.8
28	火		ごはん	さけのオネーズやき	パンサンスウ そぎだいこんのもの	さけ たまご ハム ぶたにく ぎゆうにゆう	しょうが きゅうり にんじん だいこん きぬさや	こめ マヨネーズ さとう あぶら マロニー ごまあぶら さといも しらたき	642	31.5	18.8	291	1.6	2.3		
30	木		ウインナーピラフ	はるやさいの クリームシチュー	チーズいりひじきのマリネ さくらゼリー	ウインナー とりにく ベーコン ひじき ハム チーズ ぎゆうにゆう	にんじん とうもろこし マッシュルーム ピーマン たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー きゅうり	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こめこ ゼリー	669	25.4	23.1	364	6.0	3.0		

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご入学、ご進級おめでとうございます!

みなさんが元気に楽しく成長できるよう工夫して給食を作ります。楽しみにしててくださいね。

給食レシピで朝ベジ♪

## 朝ベジサンド

<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。

## ☆体がよろこぶ「朝ベジ」☆

朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中でより良く働いてくれたり、排便をうながしてくれますが、何かと忙しい朝、野菜を食べられていなかったりしませんか?

佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう」略して「朝ベジ」を推進しています。

今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも野菜を食べてみましょう。ミニトマトでもきゅうりでも、ピザトーストにちょっと野菜をのせてみるでもOKです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりして、より栄養バランスのよい朝食にしましょう。

今年度も、献立表や給食日よりなどで、手軽に作れる朝ベジ料理などを紹介していく予定です。

さあ、みんなで「朝ベジ」しよう!

