



# 令和7年4月 予定こんだて表



こん げつ きゅうしよくちくひょう きょうりよく じゅん び  
\* 今月の給食目標 \* 『協力して準備しよう』

令和7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	しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副 菜 ・ デ ザ ー ト	あ か ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちようしを ととのえるはたらき	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウム	鉄	食 塩 相 当 量			
									kcal	g	g	m g	m g	g			
11	金		ハッシュドビーフ		コーンいりひじきのマリネ おいおいクレープ	ぎゅうにく ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく とうもろこし マッシュルーム にんじん グリーンピース きゅうり セロリー	こめ あぶら さとう バター こむぎこ クレープ	674	19.6	23.4	325	4.0	1.5			
14	月		あさベジおすすめ！ ツナマヨコーン トースト		チリコンカン	グリーンサラダ	ツナ チーズ ハム ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ パセリ きゅうり ほうれんそう キャベツ にんにく にんじん マッシュルーム	しょくパン マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	687	30.5	27.8	384	2.4	3.9		
15	火		ごはん	さばのみそに	なっとうあえ けんちんじる ヨーグルト	さば みそ なっとう のり こんぶ ヨーグルト かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん もやし にら こんにやく だいこん ごぼう こまつな	こめ さとう さといも ごまあぶら こんにやく	684	31.2	19.9	495	3.7	2.6			
16	水		*** 本日より1年生の給食がはじまります！ ***			ごはん	ハンバーグ おろしソース	とんじる おいおいいちごゼリー	ぶたにく まめ たまご とうふ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	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	こめ さとう でんぶ こんにやく ゼリー	610	30.6	13.8	309	3.8	1.9
17	木		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 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう 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	656	21.0	18.1	286	2.3	1.6			
18	金		毎月、8のつく日は良い歯の日！		マーボーどうぶどん	パンサンスウ やさしいチップス	とうふ ぶたにく まめ みそ ハム ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく たけのこ にんじん しいたけ にら きゅうり キャベツ かぼちゃ れんこん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら マロニー さつまいも ごま	637	25.8	18.2	344	2.2	2.6		
21	月		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 ぎゅうにゅう	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 あぶら じゃがいも プリン なまクリーム	671	23.6	22.8	372	2.0	2.3			
22	火		ガーリックライス	はるやさいの クリームシチュー	キャロットサラダ オレンジ	ベーコン とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー きゅうり セロリー オレンジ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう	651	23.7	22.0	317	1.3	2.3			
23	水		チキンカレーライス		じゃこサラダ フルーツサワーポンチ	とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな とうもろこし みかん ミックスフルーツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら サイダー ナタデココ	664	20.0	19.0	372	2.2	2.0			
24	木		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 ～西洋野菜たっぷりの津田仙献立～			スパゲッティミートソース	キャベツとチキンのサラダ いちごタルト	ぶたにく まめ とりにく チーズ ゼラチン ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ きゅうり ストロベリーソース	スパゲッティ あぶら さとう タルト	654	28.9	20.3	337	2.1	1.7	
25	金		ごはん	さけのオイネーズやき	ツナにんじん にくだんごスープ	さけ ぶたにく たまご ツナ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん はくさい こまつな	こめ マヨネーズ でんぶ ごまあぶら さとう	659	29.0	24.3	306	1.6	2.2			
30	水		ビビンバ		はくさいとはるさめのスープ おふラスク	ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし こまつな はくさい にんじん きくらげ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ おふ とうにゅうバター	668	27.1	22.9	343	2.8	2.0			
※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。									今月の平均値		660	25.9	21.0	349	2.5	2.2	
ご入学、ご進級おめでとうございます！									基準値( 3 , 4 年 生 )		650	26.8	18.1	350	3.0	2.0	

## ☆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ていきたいです。

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!



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。楽しみにしていてくださいね。

給食レシピで朝ベジ♪

## ツナマヨコーントースト

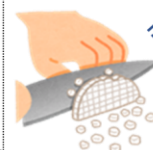
<材料4人分>

食パン(4〜6枚切り)	4枚	
ツナ油漬(軽く油を切る)	1缶	
ホールコーン缶(汁を切る)	大さじ4	
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分	
A {	マヨネーズ	大さじ3
	米酢	大さじ1・1/2
	きび砂糖	大さじ1・1/3
	ブラックペッパー	少々
ピザ用チーズ		大さじ5

\*仕上げに乾燥パセリをふると、見た目がきれいです。

<作り方>

- ①Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ツナ、コーン、玉ねぎと①を混ぜる。
- ③食パンに②の具を乗せ、上からチーズを乗せ、トースターで焼き目がつくまで焼く。(5〜8分程度)



薄めの食パンに具とスライスチーズをはさみ、焼かずにサンドイッチにも!

前日に、玉ねぎをみじん切りにしておくと楽です。Aの調味料に、カレー粉を加えてアレンジしてもおいしいです♪

