



# 令和5年4月 予定こんだて表



こんだてめい \*今月の給食目標\* 『協力して準備しよう』

令和5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	しゅよく 主食	しゅさい 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			
								kcal	g	g	mg	mg	g				
12	水	牛乳	ぶたにくどん		キャロットサラダ さくらゼリー	ぶたにく シーチキン ぎゅうにゆう	たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり セロリ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら ゼリー	622	26.5	17.6	277	2.0	2.1			
13	木	牛乳	〈朝ベジおすすめ〉 ツナマヨコーントースト	ポークビーンズ	オレンジ	シーチキン チーズ だいず ぶたにく ぎゅうにゆう	とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん トマト グリンピース オレンジ	しよパン マヨネーズ さとう じゃがいも	645	29.2	24.3	373	2.1	4.0			
14	金	牛乳	ごはん	しろみざかなの にんにくみそやき	とんじる おまめのチーズむしパン	ホキ みそ ぶたにく チーズ ぎゅうにゆう	にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな いんげんまめ	こめ さとう あぶら こんにやく さといも むしパンミックス	613	27.2	13.0	318	1.7	2.1			
17	月	牛乳	***本日より1年生の給食がはじまります!***			ごはん	とうふハンバーグ	さわにわん おいわいクレープ (いちご ソース)	とりにく とうふ ひじき たまご ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう たけのこ さやえんどう しいたけ	こめ あぶら さとう でんぶん 米粉クレープ	616	24.6	17.8	395	2.0	1.5
18	火	牛乳	毎月、8のつく日は良い歯の日!			チキンカレーライス	ツナともやしのサラダ ココアのかりかりだいず	とりにく シーチキン だいず ぎゅうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	703	24.7	26.5	285	2.3	2.2	
19	水	牛乳	じゃこわかめ ごはん	いわしのさんがやき	けんちんじる パインコンポート	じゃこ わかめ イワシ とりにく みそ とうふ ぎゅうにゆう	しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな パイナップル	こめ むぎ さとう でんぶん ごま さといも ごまあぶら こんにやく	620	28.0	18.3	419	3.1	2.7			
20	木	牛乳	スパゲッティミートソース		ブロッコリーサラダ いちごのマフィン	ぶたにく だいず チーズ たまご ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり イチゴ	スパゲッティ あぶら さとう バター ホットケーキミックス	623	25.0	22.6	348	1.9	2.5			
21	金	牛乳	ごはん	こうやとうふの あげ	ごしきあえ キャンディチーズ	こうやとうふ とりにく ハム かまぼこ チーズ ぎゅうにゆう	れんこん にんじん さやいんげん しょうが こまつな だいこん	こめ でんぶん あぶら こんにやく さといも さとう ごまあぶら	665	34.5	25.1	444	3.3	1.7			
24	月	牛乳	4/24は西洋野菜を扱った佐倉の先覚者「津田仙先生」の命日 ～西洋野菜たっぷりの津田仙メニュー～			コッパン いちごジャム	コーンフレーク チキン	せいようやさいのポトフ ぶどうゼリー	とりにく チーズ ぶたにく ウインナー ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん アスパラガス カリフラワー ブロッコリー パセリ	コッパン いちごジャム マヨネーズ じゃがいも コーンフレーク ゼリー	645	31.7	22.6	307	3.4	3.0
25	火	牛乳	ごはん	さけの ちゃんちゃんやき	じゃがいものみそしる アセロラゼリー	サケ みそ あぶらあげ ぎゅうにゆう	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし こまつな	こめ さとう バター じゃがいも ゼリー	658	24.6	21.6	304	4.7	1.7			
26	水	牛乳	ガーリックライス	レバーとポテトの カレーあげ	ひじきのマリネ かわちばんかん	ベーコン ぶたレバー ひじき ハム ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん きゅうり キャベツ かわちばんかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん	650	23.0	19.0	298	6.7	2.1			
27	木	牛乳	たけのこごはん	とりにくのてりやき	だいこんのみそしる はちみつレモンゼリー	あぶらあげ とりにく みそ ぎゅうにゆう	たけのこ にんじん しょうが だいこん こまつな	こめ さとう ゼリー	628	27.0	20.6	326	3.6	2.8			
28	金	牛乳	毎月、8のつく日は良い歯の日!			マーボー豆腐どん	きりぼしだいこんいりはさめ サラダ てづくりあんにんどうふ	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ かんてん ぎゅうにゆう	ながねぎ たけのこ にんじん しいたけ ニラ きりぼしだいこん きゅうり もやし きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ なまクリーム	652	24.8	21.0	360	1.9	2.2	
								今月の平均値	642	27.0	20.8	343	3.0	2.2			
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	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。

## ☆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!



給食レシピで朝ベジ♪

## ツナマヨコーントースト



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!

<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かま焼く。(5~8分程度)



前日に、玉ねぎをみじん切りにしておくとお楽です。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♪