



# 令和7年4月 予定こんだて表



※ 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 | しゅよく<br>主食  | しゅさい<br>主菜             | ふくさい<br>副菜・デザート           | あか<br>ち・にく・ほね<br>をつくるはたらき                                      | みどり<br>からだのちようしを<br>ととのえるはたらき   | きいろ<br>ねつ・ちから<br>になるはたらき                               | 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    |       |     |     |     |
| 11 | 金   |        | ハッシュドビーフ  |                        | コーンいりひじきのマリネ<br>おいわいクレープ  | ぎゅうにく ひじき<br>ぎゅうにゆう  | たまねぎ にんにく とうもろこし<br>マッシュルーム にんじん<br>グリーンピース きゅうり セロリー                 | こめ あぶら さとう<br>バター こむぎこ<br>クレープ                         | 674   | 19.6                                    | 23.4                     | 325   | 4.0  | 1.5   |     |     |     |
| 14 | 月   |        | あさベジおすすめ!<br>ツナマヨコーン<br>トースト                      | チリコンカン                 | グリーンサラダ                   | ツナ チーズ ハム<br>ぶたにく ベーコン だいず<br>ぎゅうにゆう                           | とうもろこし たまねぎ パセリ<br>きゅうり ほうれんそう キャベツ<br>にんにく にんじん<br>マッシュルーム           | しよくパン マヨネーズ<br>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<br>けんちんじる<br>ヨーグルト | さば みそ なっとう<br>のり こんぶ ヨーグルト<br>かつおぶし ぎゅうにゆう                     | しょうが キャベツ にんじん<br>もやし にら こんにゃく<br>だいこん ごぼう こまつな                       | こめ さとう さといも<br>ごまあぶら こんにゃく                             | 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<br>おろしソース   | とんじる<br>おいわいいちごゼリー                                     | ぶたにく まめ たまご<br>とうふ みそ かつおぶし<br>ぎゅうにゆう           | にんにく しょうが たまねぎ<br>だいこん にんじん ごぼう<br>こまつな | こめ さとう でんぶん<br>こんにゃく 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<br>カラフルゼリー           | ぶたにく のり<br>ぎゅうにゆう  | にんじん たまねぎ さやいんげん<br>ほうれんそう えのきだけ                                      | こめ あぶら じゃがいも<br>こんにゃく さとう<br>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!                                   |                        | マーボー豆腐どん                  | バンサンスウ<br>やさいチップス  | とうふ ぶたにく まめ<br>みそ ハム ぎゅうにゆう   | ねぎ にんにく たけのこ<br>にんじん しいたけ にら<br>きゅうり キャベツ かぼちゃ<br>れんこん | こめ むぎ あぶら<br>さとう でんぶん<br>ごまあぶら マロニー<br>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<br>からあげ          | じゃがいものみそしる<br>てづくりプリン     | わかめ とりにく なまあげ<br>みそ ぎゅうにゆう                                     | しょうが にんにく たまねぎ<br>えのきだけ こまつな  | こめ むぎ ごま<br>でんぶん あぶら<br>じゃがいも プリン<br>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<br>クリームシチュー     | キャロットサラダ<br>オレンジ          | ベーコン とりにく<br>ツナ ぎゅうにゆう   | にんにく たまねぎ とうもろこし<br>マッシュルーム にんじん<br>しめじ キャベツ ブロッコリー<br>きゅうり セロリー オレンジ | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも こめこ<br>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<br>フルーツサワーポンチ   | とりにく しらすばし<br>ぎゅうにゆう      | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん りんご キャベツ<br>こまつな とうもろこし みかん<br>ミックスフルーツ | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも ごまあぶら<br>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<br>～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<br>いちごタルト  | ぶたにく まめ とりにく<br>チーズ ゼラチン<br>ヨーグルト ぎゅうにゆう               | たまねぎ にんじん セロリー<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>ストロベリーソース   | スパゲッティ あぶら<br>さとう タルト                   | 654                      | 28.9  | 20.3 | 337   | 2.1 | 1.7 |     |
| 25 | 金   |        | ごはん   | さけのオネーズやき              | ツナにんじん<br>にくだんごスープ        | さけ ぶたにく たまご<br>ツナ ぎゅうにゆう                                       | しょうが ねぎ にんじん<br>はくさい こまつな   | こめ マヨネーズ<br>でんぶん ごまあぶら<br>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<br>おふラスク | ぶたにく みそ たまご<br>ぎゅうにゆう     | にんにく しょうが もやし<br>こまつな はくさい にんじん<br>きくらげ                        | こめ あぶら さとう<br>ごま ごまあぶら<br>はるさめ おふ<br>とうにゆうバター                         | 668  | 27.1  | 22.9                                    | 343                      | 2.8   | 2.0  |       |     |     |     |
|    |     |        |   |                        |                           |  |   | 今月の平均値   | 660   | 25.9                                    | 21.0                     | 349   | 2.5  | 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。

ご入学、ご進級おめでとうございます!

## ☆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らいいませんか?

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と思います。

今年度も、献立表や給食だよりになどで、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
- 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♪

