



4月よていにんだてひょう

令和8年度

佐倉市立志津小学校

日	ようび	こ ん だ て め い				お も な ざ い り ょ う			栄養価(3・4年生)			
		しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎ ゆう に ゆう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル キ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	食 塩 相 当 量
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g
8	水	ごもくちらしずし	やきとり	おかかサラダ すましじる ひとくちプリン	○	こめ むぎ ごま さとう あぶら ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし とうふ	こまつな かんびょう にんじん きゃべつ ほうれんそう ねぎ ほししいだけ	603	28.3	16.4	2.3
9	木	に ゆ う が く し き (給食はありません)										
10	金	ホイコーローどん		れんこんサラダ ちゅうかふう コーンスープ	○	こめ ごまあぶら かたくりこ マヨドレ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ わかめ たまご	にんじん ビーマン きゃべつ れんこん きゅうり ねぎ たまねぎ コーン	632	26.2	16.8	2.5
13	月	ごはん	ヘルシーハンバーグ	グリーンサラダ みそじる	○	こめ パンこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム わかめ みそ とうふ おから	たまねぎ きゅうり こまつな きゃべつ	627	27.9	15.9	2.1
14	火	1年生はじめての給食 チキンカレーライス		ひじきのマリネ 元氣ヨーグルト	○	こめ じゃがいも さとう あぶら カレールー むぎ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ヨーグルト	たまねぎ きゅうり にんじん	667	24.6	18.6	2.0
15	水	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	ワントンスープ ひとくちゼリー	○	こめ ごまあぶら ワントンのかわ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ こまつな たけのこ ほししいだけ	622	24.9	17.1	2.2
16	木	ごはん	かわいいの なんばんづけ	きりほしだいこんの サラダ けんちんじる ベビーチーズ	○	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう カレイ わかめ とうふ チーズ	はねぎ にんじん きゅうり だいこん きりほしだいこん こまつな ごぼう	639	29.7	20.5	2.6
17	金	マーボーどうふどん		ブロッコリーサラダ はるさめスープ セミノール	○	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん にら ブロッコリー きゃべつ たけのこ しめじ セミノール	642	25.0	19.3	2.2
20	月	チキンライス		やさいのグラタン ABCスープ かじゅうグミ	○	こめ バター じゃがいも むぎ こむぎこ あぶら マカロニ グミ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン きゃべつ セロリー	639	23.2	19.8	2.4
21	火	バターロール	ポークビーンズ	マカロニサラダ プリン	○	バターロール じゃがいも マカロニ プリン マヨドレ あぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ レッドキドニー きゅうり コーン	686	29.1	23.2	2.7
22	水	ごはん	さばのみそに	ナムル とんじる	○	こめ さとう ごまあぶら ごま こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	641	27.2	20.1	2.8
23	木	ごはん	にくじゃが	こまつなのいそあえ クレープ	○	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきのり	こまつな えのき いんげん にんじん たまねぎ	647	21.6	17.4	1.6
24	金	~津田仙献立~ スパゲティミートソース		つだせんサラダ カレーパイ	○	スパゲティ パイきじ さとう カレールー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ツナフレーク	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン カリフラワー	672	25.0	22.0	1.9
27	月	ごはん	ヤンニラムチキン	ハンサンスー みそじる	○	こめ はるさめ みずあめ ごま はるさめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ みそ	だいこん にんじん きゅうり きゃべつ	627	26.3	18.2	2.1
28	火	ごはん	さけのしおやき	なっとうあえ さつまじる なつみ	○	こめ ごまあぶら さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さけ なっとう ぶたにく みそ とうふ	ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こまつな なつみ もやし	625	30.6	14.7	2.1
29	水	お や す み (昭和の日)										
30	木	わかめごはん	だいこんと あつあげのみそに	ポテトサラダ ひとくちゼリー	○	こめ マヨドレ こんにゃく むぎ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ みそ ハム とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん コーン	654	27.9	18.1	2.5

※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

今年度は栄養士と調理員8名で安心・安全なおいしい給食を作っていきます。在校生は8日(水)から、1年生は14日(火)から給食開始です。楽しみにしててくださいね!

保護者の方へ

- *毎日、給食用の清潔なハンカチ・ティッシュ(消毒用ウェットティッシュも可)・ランチョンマットを用意してください。
- *給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけのご協力をお願いします。なお、持参したエプロンや三角巾を使用していただいてもかまいません。
- *毎日献立表に目を通してください。事故の防止のためにも給食で初めて食べる食材がないよう、ご確認をお願いします。また、毎日の給食の様子を話すことで『食』への関心をもつきっかけにしてほしいと思います。

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう



- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い

お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。

? MILKクイズ?

- 牛乳に多く含まれる骨や歯をつくる栄養素は?
①食物繊維 ②カルシウム ③ビタミンA
- 日本国内で一番牛乳が多く生産されている都道府県は?
①北海道 ②鹿児島県 ③長野県
- 牛1頭が1日に出す生乳の平均量は1ℓパックで約何本分?
①1~5本 ②20~30本 ③90~100本