

# 4月よていこんだてひょう

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)			
		しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎょうにゅう	きいろ	あか	みどり	エネルギー	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	ぎょうにゅう 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	にゅうがくしき(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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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 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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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	ヤンニャムチキン	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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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	ぎょうにゅう 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!

## 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  
どを持ち帰った際に  
洗濯をお願いします。

今月の平均値	640	26.5	19.1	2.3
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.0	2.0

### ? 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

\*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。