



# 4月よていにこんだてひょう

令和7年度

＊<sup>こんげつ</sup>今月の給食目標＊ 『<sup>きょうりよく</sup>協力して準備しよう！<sup>じゅんび</sup>』

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 ゆう に ゆう	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				
9	水	ごもくちらしずし	さばのごまみそやき	すましじる さくらゼリー	○	こめ さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さば みそ とうふ	にんじん ししいたけ かんぴょう えんどうまめ こまつな ねぎ	624	27.3	20.5	2.2
10	木	に ゆ う が く し き （給食はありません）										
11	金	きなこあげパン	ポークビーンズ	ごぼうサラダ オレンジ	○	パン さとう ごま あぶら じゃがいも マヨネーズ タイアド レッツァ	ぎゅうにゅう きなこ だいず ベーコン ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース ごぼう コーン きゅうり 人参	644	29.0	23.9	2.3
14	月	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	ワンタンスープ ヨーグルト	○	こめ さとう でんぶん ごま ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ ブロッコリー しめじ チンゲンサイ	691	28.5	20.0	2.3
15	火	1年生はじめての給食			○	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ひじき ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり	685	23.0	21.7	2.2
16	水	チキンライス	しろみざかなの チーズやき	BLTスープ さつまポテト	○	こめ むぎ バター あぶら オリーブオイル さとう サツマポテト	ぎゅうにゅう とりにく ホキ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース レタス トマト パセリ	640	27.9	23.3	2.8
17	木	ごはん	さけのねぎみそやき	けんちんじる きりぼしだいこんサラダ	○	こめ さとう さといも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく わかめ かまぼこ とうふ	はねぎ にんじん だいこん ごぼう きりぼしだいこん 人参	577	24.2	15.8	2.1
18	金	ごはん	ヤンニョムチキン	くきわかめのスープ ごまマヨサラダ	○	こめ でんぶん あぶら さとう みずあめ ごま はるさめ マヨネーズ タイアド レッツァ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ きりぼしだいこん ほうれんそう	661	25.9	20.4	2.1
21	月	そぼろぎゅうどん		いためやさいの みそじる かわちばんかん (みかんのなかま)	○	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし えだまめ しめじ こまつな かわちばんかん	616	27.8	17.3	2.0
22	火	スパゲッティミートソース		にんじんサラダ かたぬきチーズ	○	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト きゅうり セロリ	602	29.1	24.2	1.9
23	水	たけのこごはん	とりにくのからあげ	さつまじる	○	こめ でんぶん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	591	28.5	18.1	2.4
24	木	ガーリックライス	やさいのグラタン	コールスローサラダ いちごゼリー	○	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こめこ パンこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー とうにゅう チーズ	にんにく ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	679	21.8	24.4	2.1
25	金	ごはん	とりてん	とんじる いそかあえ ヨーグルトレーズン	○	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら チョコレート	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ のり	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな えのきだけ レーズン	737	29.8	25.5	2.3
28	月	こくとうパン (はちみつ &マーガリン)	とりにくの レモンしょうゆやき	コーンシチュー	○	パン はちみつ マーガリン さとう じゃがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが パセリ たまねぎ にんじん コーン	576	27.5	18.2	2.0
29	火	お や す み （昭和の日）										
30	水	ごはん	はるまき	ちゅうかスープ とりにくともやしの あえもの	○	こめ あぶら ごま はるまきのかわ ベーコン ごまあぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	もやし しょうが にんじん こまつな たけのこ しめじ きゅうり	630	20.2	18.9	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

今年度は栄養士（ ）と調理員7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9日（水）から、1年生は15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。
- ＊給食費の集金につきましては、昨年度同様、ゆうちょ銀行での引き落としとなります。後日改めてご連絡いたします。

## 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  
どを持ち帰った際に  
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10パックで約何本分？  
①1～5本 ②20～30本 ③90～100本