



4月よていにんだてひょう

＊今月の給食目標＊

今月の給食目標 『協力して準備しよう！』

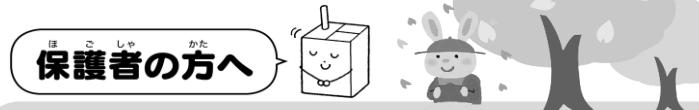
佐倉市立志津小学校

日	ようび	こんだけめい			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	きゅう 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	
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	にゅうがくしき(給食はありません)											
11	金	きなこあげパン	ポークピーンズ	ごぼうサラダ オレンジ	○	パン さとう ごま あぶら ジャガイモ ヨネーズタイプ ドレッシング	ぎゅうにゅう きなこ だいす 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 オレツ	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 しいたけ プロッコリー 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		ポークカレーライス	ひじきのマリネ おいわいクレープ	○	こめ むぎ あぶら じやがいも 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 サツマボーテ	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 バセリ	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 きりほしだいこんサラダ	○	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 たいこん ごぼう きりほしだいこん キュウリ	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 ごママヨサラダ	○	こめ でんぶん あぶら さとう みすあめ ごま はるさめ ヨネーズタイプ ドレッシング	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 きりほしだいこん 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 みそしる 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 にく みそ	たまねぎ にんじん きりほしだいこん 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 オーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 キュウリ 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 たいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	591	28.5	18.1	2.4	
～津田仙献立～													
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 じやがいも バター こめこ パンこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	にんにく プロッコリー 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 たいこん 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 じやがいも 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。楽しみにしていてくださいね！



- *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。



今月の平均値	639	26.4	20.8	2.2
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.0	2.0

