



# 4月よていこんだてひょう

令和6年度

『協力して準備しよう!』

佐倉市立志津小学校

日	よつび	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	kcal	g	g	g	
11	木	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	ぎゅうにゆう とりにく さば みそ かまぼこ	にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう こまつな しめじ ながねぎ	602	25.8	18.6	2.2	
12	金	きなこあげパン	ポークビーンズ	ごぼうサラダ きよみオレンジ	○	パン さとう あぶら ごま マヨネーズ タイプド レッツァ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう きなこ だいたす ハム ベーコン ぶたにく レッドキドニー	ごぼう にんじん コーン きゅうり グリーン-ス たまねぎ にんにく トマト きよみオレンジ	626	27.2	22.3	2.4	
		<b>1年生はじめての給食</b>											
15	月	チキンカレーライス		ひじきのマリネ おいわいクレープ	○	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも クレープ	ぎゅうにゆう とりにく ひじき ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご きゅうり	767	25.8	22.6	2.8	
16	火	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 ワンタン ごま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく ベーコン みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー だけのこ しょうが にんにく しいたけ こまつな	638	27.5	18.0	2.0	
17	水	チキンライス	しろみざかなの チーズやき	ジュリエンヌスープ さつまポテト	○	こめ むぎ バター あぶら でんぶん オリーブオイル さつまポテト	ぎゅうにゆう とりにく ほき チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーン-ス にんにく ピーマン セロリ キャベツ パセリ	654	27.5	24.4	2.5	
18	木	ごはん	さけのねぎみそやき	けんちんじる かんぴょうサラダ ヨーグルトトレーズン	○	こめ さとう さいと あぶら ごま ヨーグルト-スツ	ぎゅうにゆう ツナ さけ みそ とりにく とうふ わかめ	はねぎ にんじん だいこん ごぼう かんぴょう	622	25.1	18.2	2.0	
19	金	ごはん	ヤンニョムチキン	くきわかめのスープ ヤンニョムチキン ミニアセロラゼリー	○	こめ でんぶん あぶら さとう みすあめ ごま はるさめ マヨネーズ タイプド レッツァ	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく くきわかめ とりささみ	しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ きりほしだいこん ほうれんそう	674	25.6	20.1	2.1	
22	月	おやすみ(20日の登校日の振り替え休日です)											
23	火	そぼろぎゅうどん		たっぷりやさいの みそじる かわちばんかん (みかんのなかま)	○	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぎゅうにく みそ	たまねぎ にんじん きりほしだいこん えだまめ ごぼう えのきだけ ながねぎ こまつな かわちばんかん	624	27.9	17.3	2.0	
		~津田仙献立~											
24	水	ガーリックライス	やさいのグラタン	キャベツとアスパラの コールスロー いちごゼリー	○	こめ むぎ あぶら バター こめこ パンこ さとう	ぎゅうにゆう ウィンナー チーズ ハム	コーン にんにく にんじん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ キャベツ アスパラガス	688	23.7	25.9	2.3	
25	木	たけのごはん	あじのたつたあげ	いためやさいのみそじる キャンディーチーズ (2こ)	○	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう あじ あぶらあげ とりにく みそ チーズ	だけのこ にんじん しょうが ごぼう しめじ もやし こまつな	606	28.1	21.8	2.5	
26	金	スパゲッティミートソース		にんじんサラダ ヨーグルト (ぶどうあじ)	○	スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゆう ツナ ぶたにく だいたす チーズ ヨーグルト	マッシュルーム トマト にんにく にんじん たまねぎ きゅうり セロリ	630	29.3	22.7	1.7	
30	火	ごはん	とりてん	とんじる いそかあえ	○	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう のり とりにく みそ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう しょうが にんにく こまつな えのきだけ	671	27.9	22.7	2.2	

※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(中村)と調理員8名【(株)東洋食品】で安心・安全なおいしい給食を作っていきます。在校生は1日(木)から、1年生は15日(月)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。
- \*感染症予防対策として、給食時間の前にていねいに手洗いができるような時間を確保します。

## 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日に出す牛乳の平均量は1ℓパックで約何本分?  
①1~5本 ②20~30本 ③90~100本