



# 4月よていこんだてひょう

令和7年度

『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	ぎょうじょう	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
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	○	ねつ・ちから になるはたらき こめ さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう とり にかまぼこ さば みそ とうふ	からだのちょうしを ととのえるはたらき 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 タイドレツツグ	ぎゅうにゅう きなこ だいたず 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 れつツグ	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	ワントンスープ ヨーグルト	○	こめ さとう でんぷん ごま ワントンのかわ	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 ブロッコリー しめじ チンゲンサイ	691	28.5	20.0	2.3
1年生はじめての給食												
15	火	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 卵 オイル さとう サツマポテト	ぎゅうにゅう とり 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 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 かり	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 でんぷん あぶら さとう みずあめ ごま はるさめ マヨネーズ タイドレツツグ	ぎゅうにゅう とり 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 でんぷん 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 卵 オイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず 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 でんぷん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とり 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
~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 じゃがいも バター こめこ パン 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 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 にんにく	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 にんにく	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させ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