



4月よていこんだてひょう



児童数

令和6年度

佐倉市立下志津小学校

日	曜日	献立 こんだて			主な材料 おもなざいりょう			栄養量	
		ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	体を作る食品 赤	体の調子を整える食品 緑	体温や力になる食品 黄	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
11	木		むぎごはん	さつまじる とりにくのからあげ れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく れんこん	こめ むぎ さつまいも でんぶん あぶら こんにやく さとう ごま	689 28.3	21.2 2.0
12	金		マーボー とうふどん	もやしとはるさめのサラダ てづくりあんにんどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かんてん	ながねぎ たまねぎ いら しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ なまクリーム	661 25.6	24.2 2.1
15	月		むぎごはん	とんじる さばのカレーやき きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば とりにく さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら	656 31.3	20.2 2.5
16	火		ポーク カレーライス	フレンチサラダ とうにゅうパンナコッタいちごソース	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき ハム	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	704 23.7	21.6 1.7
17	水		たけのこ ごはん	さわにわん あかうおのみそチーズやき デコボン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく あかうお みそ チーズ	たけのこ にんじん しいたけ だいこん しめじ ながねぎ こまつな しょうが デコボン	こめ さとう じゃがいも でんぶん マヨネーズ	602 31.8	20.3 2.6
18	木		ピザトースト	ポテトスープ にんじんサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ トマト きゅうり マッシュルーム にんにく ピーマン にんじん パセリ セロリー	パン バター じゃがいも あぶら さとう ゼリー	661 20.7	23.3 3.0
19	金		むぎごはん じゃこつくだに	いものこじる カリカリがんと シャキッとあえ	ぎゅうにゅう とうふ まぐろ ちりめんじゃこ かつおぶし ひじき とりにく みそ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ たまねぎ しいたけ グリンピース はくさい きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さといも ごま でんぶん コーンフレーク	655 27.1	20.1 2.5
23	火		ホイコーロ どん	はるさめスープ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん ながねぎ ピーマン キャベツ しょうが にんにく はくさい	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ゼリー	616 23.8	17.9 2.0
24	水		津田仙(つだせん)メニュー		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー アスパラガス いちご ブルーベリー	スパゲッティ あぶら バター さとう こめこ こむぎこ	663 28.0	24.9 2.4
			スパゲッティ ミートソース	つだせんサラダ いちごとブルーベリーのマフィン					
25	木		ごはん	にらとたまごのみそしる あじフライ だいずのいそに	ぎゅうにゅう たまご みそ あじ だいず とりにく ひじき あぶらあげ	にら にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう	679 33.0	21.8 2.8
26	金		えびピラフ	ABCスープ ハンバーグデミグラスソース みしょうかん	ぎゅうにゅう えび ベーコン ぶたにく	たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン キャベツ にんじん こまつな セロリー にんにく しょうが みしょうかん	こめ パター あぶら マカロニ パンこ さとう	656 30.6	22.1 2.4
30	火		とりごぼう ごはん	キャベツのみそしる ちくわのいそべあげ ツナとやさいのごまあえ ミルクプリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ちくわ のり まぐろ わかめ	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ あぶら プリン	659 25.6	21.7 3.3

今月の地場産物			今月の平均	658	21.6
こめ	こめこ	みそ やま	27.4	27.4	2.4
葉ねぎ	さつまいも	れんこん	21.1~	21.1~	21.7

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

ご入学、ご進級 おめでとうございます！

新しい希望や目標に胸をふくらませ、新学期がスタートしました。2~6年生は11日(木)、1年生は16日(火)から給食が始まります。

今年度は、栄養教諭(柴田)と調理員5名

ご家庭へのお願い

- 毎日、清潔なハンカチを持たせてください。
- 給食当番の際は、爪を短く切ってきてください。
- 給食当番は、1週間使用した白衣・帽子・袋を週末に持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをお願いいたします。



家庭・地域・学校の連携で 食育をより豊かなものに！

子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。また、地域のよさを理解してもらうためには、地場産物を給食に取り入れるたり



☆体がよろこぶ「朝ベジ」☆

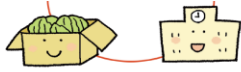
朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中でより良く働いてくれたり、排便をうながしてくれますが、何かと忙しい朝、野菜を食べられていなかったりしませんか？

佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう」略して「朝ベジ」を推進しています。

今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも



産物を結良に取り合いにり、
農家や地域の方々との交流を
深めたりしていきます。



野菜を食べてみましょう。ミニトマトでもきゅうりでも、ピザトーストにちょっと野菜をのせてみるでもOKです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりして、より栄養バランスのよい朝食にしていきましょう。

今年度も、献立表や給食だよりになどで、手軽に作れる朝ベジ料理などを紹介していく予定です。

さあ、みんなで「朝ベジ」しよう！