



# 4月よていこんだてひょう



児童数

令和7年度

佐倉市立下志津小学校

|                       |    | 献立 こんだて |                  |                                           | 主 な 材 料 おもなざいりょう                               |                                                                               |                                           | 栄養量                           |                           |
|-----------------------|----|---------|------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 日                     | 曜日 | ぎゅうにゅう  | しゅしょく            | おかず                                       | 体を作る食品<br>赤                                    | 体の調子を整える食品<br>緑                                                               | 体温や力になる食品<br>黄                            | I値*<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)<br>食塩相当量<br>(g) |
| 9                     | 水  |         | そぼろごはん           | けんちんじる<br>レバーとポテトのあえもの                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>みそ レバー                       | しょうが えだまめ<br>にんじん だいこん<br>ながねぎ ごぼう                                            | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも こんにゃく<br>あぶら こめこ さつまいも | 622<br>27.6                   | 19.5<br>2.6               |
| ☆10日は入学式のため給食がありません。☆ |    |         |                  |                                           |                                                |                                                                               |                                           |                               |                           |
| 11                    | 金  |         | むぎごはん            | にらとたまごのみそしる<br>さばのカレーやき<br>きりぼしだいこんのふくめに  | ぎゅうにゅう たまご<br>みそ さば とりにく<br>さつまあげ              | にら にんじん たまねぎ<br>きりぼしだいこん                                                      | こめ むぎ さとう<br>あぶら                          | 621<br>30.1                   | 18.5<br>2.7               |
| 14                    | 月  |         | マーボー<br>どうふどん    | ワンタンスープ<br>だいたいのかりかりあげ                    | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく みそ とりにく<br>だいたいの り          | ながねぎ たまねぎ<br>たけのこ にら しいたけ<br>にんにく しょうが にんじん<br>もやし ほうれんそう                     | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら<br>ワンタン          | 650<br>33.2                   | 21.2<br>2.6               |
| 15                    | 火  |         | むぎごはん            | とうふとわかめのみそしる<br>とりにくのしちみやき<br>ごもくきんぴら チーズ | ぎゅうにゅう とうふ<br>わかめ みそ とりにく<br>さつまあげ ぶたにく<br>チーズ | ながねぎ にんじん だいこん<br>にんにく ごぼう れんこん                                               | こめ むぎ ごま さとう<br>こんにゃく あぶら<br>ごまあぶら        | 628<br>29.6                   | 19.3<br>2.6               |
| 16                    | 水  |         | ポークカレー           | にんじんサラダ<br>ひとくちぶどうゼリー                     | ぎゅうにゅう チーズ<br>まぐろ                              | たまねぎ にんじん りんご<br>しょうが にんにく きゅうり<br>セロリ                                        | こめ じゃがいも あぶら<br>さとう ゼリー                   | 687<br>22.4                   | 21.7<br>1.2               |
| 17                    | 木  |         | ロールトースト          | ミネストローネ<br>ポテトサラダ                         | ぎゅうにゅう ハム<br>チーズ だいたいの                         | にんじん キャベツ たまねぎ<br>セロリ トマト にんにく<br>きゅうり                                        | パン じゃがいも<br>マカロニ マヨネーズ                    | 637<br>26.3                   | 28.0<br>3.2               |
| 18                    | 金  |         | むぎごはん            | さつまじる<br>あかうのみそチーズやき<br>いそあえ              | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ みそ<br>あかう チーズ のり          | だいこん にんじん<br>ながねぎ レモン<br>こまつな えのきたけ                                           | こめ むぎ さつまいも<br>あぶら さとう                    | 657<br>30.9                   | 21.4<br>2.3               |
| 21                    | 月  |         | ほいこうろう<br>どん     | はるさめスープ<br>てづくりあんにんどうふ                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ なまクリーム<br>かんてん              | ごぼう にんじん ながねぎ<br>ピーマン キャベツ もやし<br>しょうが にんにく きくらげ<br>チンゲンサイ みかん                | こめ むぎ でんぶん<br>ごまあぶら                       | 677<br>28.5                   | 24.2<br>1.9               |
| 22                    | 火  |         | むぎごはん            | キャベツのみそしる<br>とりにくのからあげねぎソース<br>れんこんのきんぴら  | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>みそ とりにく<br>ぶたにく                | キャベツ たまねぎ しょうが<br>にんにく ながねぎ れんこん<br>にんじん                                      | こめ むぎ でんぶん<br>ごまあぶら あぶら<br>さとう こんにゃく ごま   | 652<br>23.8                   | 21.8<br>2.7               |
| 23                    | 水  |         | たけのこ<br>ごはん      | すましじる<br>あじフライ<br>はちみつレモンゼリー              | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とりにく とうふ わかめ<br>あじ             | にんじん しいたけ<br>えのきたけ ながねぎ                                                       | こめ こむぎこ パン<br>こ ゼリー                       | 678<br>29.2                   | 18.7<br>2.3               |
| 津田仙(つだせん)メニュー         |    |         |                  |                                           |                                                |                                                                               |                                           |                               |                           |
| 24                    | 木  |         | スパゲッティ<br>ミートソース | つだせんサラダ<br>いちごのマフィン                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ハム たまご                          | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト<br>パセリ キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー カリフラワー<br>アスパラガス いちご | スパゲッティ あぶら<br>バター チーズ<br>さとう こむぎこ こめこ     | 667<br>28.6                   | 25.4<br>2.2               |
| 25                    | 金  |         | むぎごはん            | じゃがいもとわかめのみそしる<br>とうふのかわりあげ<br>シャキッとあえ    | ぎゅうにゅう わかめ<br>とうふ みそ とりにく<br>ひじき まぐろ           | にんじん たまねぎ<br>しいたけ グリンピース<br>きりぼしだいこん<br>ほうれんそう はくさい                           | こめ むぎ じゃがいも<br>でんぶん あぶら<br>さとう ごま         | 579<br>21.7                   | 17.2<br>2.7               |
| 30                    | 水  |         | ハヤシライス           | さんしょくソテー<br>とうにゅうパンナコッタ                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ウインナー                           | たまねぎ にんじん<br>にんにく キャベツ<br>とうもろこし                                              | こめ パター あぶら<br>さとう パンナコッタ                  | 682<br>22.8                   | 20.7<br>1.6               |



## 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9日(水)、1年生は16日(水)から給食が始まります。

今年度は、栄養教諭と調理員4名で、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。よろしくお願いします。

## 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たり、農家や地域の方々との交流を深めたりしていきます。



## 今月の地場産物

こめ こめこ みそ  
はねぎ さつまいも れんこん  
だいこん ごぼう



## 今月の平均

650  
27.3

学校給食摂取基準  
(3、4年生)

650  
21.1～  
22.5

\*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、爪を短く切りましょう。
- 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。柔軟剤はお控えください。(ボタンのゆるみやほつれは、つくろいをしていただけると助かります。)



## ☆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、ピザトーストにちゅっ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みましょう。  
今年度も、献立表や給食日よりなどで、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！

