



# 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 赤	体の調子を整える食品 緑	体温や力になる食品 黄	I類 <sup>※</sup> たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
9	水		そばろごはん	けんちんじる レバーとポテトのあえもの	ぎゅうにゅう とりこ みそ レバー	しょうが えだまめ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら こめこ さつまいも	622 27.6	19.5 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 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 たまご みそ さば とりこ さつまあげ	にら にんじん たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう あぶら	621 30.1	18.5 2.7
14	月		マーボー どうふどん	ワントンスープ だいたいのかりかりあげ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりこ だいたいのり	ながねぎ たまねぎ たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワントン	650 33.2	21.2 2.6
15	火		むぎごはん	とうふとわかめのみそしる とりこにしちみやき ごもくきんぴら チーズ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ とりこ さつまあげ ぶたにく チーズ	ながねぎ にんじん だいこん にんにく ごぼう れんこん	こめ むぎ ごま さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	628 29.6	19.3 2.6
16	水		ポークカレー	にんじんサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり セロリー	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	687 22.4	21.7 1.2
17	木		ロールトースト	ミネストローネ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいたいのり	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー トマト にんにく きゅうり	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	637 26.3	28.0 3.2
18	金		むぎごはん	さつまじる あかうおのみそチーズやき いそあえ	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ みそ あかうお チーズ のり	だいこん にんじん ながねぎ レモン こまつな えのきたけ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	657 30.9	21.4 2.3
21	月		ほいこうろう どん	はるさめスープ てづくりあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なまクリーム かんてん	ごぼう にんじん ながねぎ ピーマン キャベツ もやし しょうが にんにく きくらげ チンゲンサイ みかん	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら	677 28.5	24.2 1.9
22	火		むぎごはん	キャベツのみそしる とりこのからあげねぎソース れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ れんこん にんじん	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう こんにやく ごま	652 23.8	21.8 2.7
23	水		たけのこ ごはん	すましじる あじフライ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ とうふ わかめ あじ	にんじん しいたけ えのきたけ ながねぎ	こめ こむぎこ パン ゼリー	678 29.2	18.7 2.3
津田仙（つだせん）メニュー									
24	木		スパゲッティ ミートソース	つだせんサラダ いちごのマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	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	スパゲッティ あぶら バター チーズ さとう こむぎこ こめこ	667 28.6	25.4 2.2
25	金		むぎごはん	じゃがいもとわかめのみそしる とうふのかわりあげ シャキッとあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ とりこ ひじき まぐろ	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	579 21.7	17.2 2.7
30	水		ハヤシライス	さんしょくソテー とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ バター あぶら さとう パンナコッタ	682 22.8	20.7 1.6



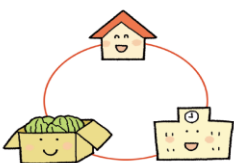
## ご入学、ご進級 おめでとうございます！

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（柴田）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ひます。よろしくお祈ひします。

## 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  
学校給食摂取基準  
（3、4年生）

650  
27.3  
650  
21.1～32.5  
14.4～21.7  
2.0未満

\*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いかもしれませんか？  
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たいです。  
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！