



4月よていこんだてひょう



児童数

令和8年度

佐倉市立下志津小学校

日	曜日	ぎゅうにゅう	献立 こんだて		主な材料 おもなざいりょう			栄養量	
			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	1人分 (kcal)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
☆2～6年生給食開始☆									
10	金		からつごはん	かきたまじる ごもくまめ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず ぶたにく	にんじん ほうれんそう ながねぎ しいたけ たけのこ れんこん ごぼう こんにやく	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ゼリー	630 29.4	17.2 2.8
13	月		そぼろごはん	とうふとわかめのみそしる レバーとポテトのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ レバー	しょうが えだまめ にんじん だいこん しょうが ピーマン	こめ むぎ こめこ じゃがいも あぶら さとう	614 27.3	18.9 2.8
14	火		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 さば さつまあげ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	660 31.2	20.5 2.6
1年生給食開始									
15	水		ごぼういり ドライカレー	ごまジャコサラダ おいわいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース きゅうり キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう クレープ	696 27.7	25.4 0.8
16	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 だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ かぶ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも あぶら マヨネーズ	661 29.8	23.3 3.3
17	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 みそ とうふ とりにく ひじき	たまねぎ にんじん 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 ごま じゃがいも さとう でんぶん あぶら	601 22.3	18.4 2.9
20	月		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	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし	こめ パター あぶら さとう パンナコッタ	646 20.1	18.2 1.3
21	火		むぎごはん	ちゅうかたまごスープ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ベーコン たまご	ながねぎ たまねぎ たけのこ いら しいたけ にんにく しょうが もやし とうもろこし こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	674 31.6	23.1 2.7
22	水		むぎごはん	キャベツのみそしる とりにくのからあげ 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 とりにく みそ	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 さとう ごまあぶら あぶら こんにやく ごま	652 23.8	21.8 2.7
23	木		たけのこ ごはん	さわにわん さかなのみそチーズやき きよみオレンジ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たら チーズ とりにく ぶたにく みそ	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 きよみオレンジ	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも でんぶん	602 31.8	20.3 2.5
津田仙(つだせん)メニュー									
24	金		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 チーズ ハム たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス ブロッコリー カリフラワー レモン ブルーベリー いちご	スパゲッティ あぶら バター さとう こむぎこ こめこ	690 29.3	25.3 2.5
27	月		キムタク ごはん	にらたまスープ てづくりしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ハム	にんじん ながねぎ しょうが にんにく もやし キムチ いら グリンピース ほうれんそう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう こむぎこ ごま	640 27.1	23.2 3.5
28	火		ごはん	さつまじる あじフライ いそあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ あじ のり	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな えのきたけ	こめ さつまいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	673 28.7	21.7 2.1
30	木		むぎごはん	わかたけじる とりにくのしちみやき ごもくきんぴら かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく わかめ さつまあげ ぶたにく	たけのこ こまつな にんじん ながねぎ 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 ごまあぶら かしわもち	681 29.1	15.5 2.4

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	651 27.7	20.9 2.4
学校給食摂取基準 (3、4年生)	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。柔軟剤の使用はお控えください。(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。)



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、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。
学校からは献立表や給食だよりを通して、情報発信をしていきます。
御家庭でお子さんと一緒にぜひ、読んでいただければと思います。



☆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しょう。
今年度も、献立表や給食だよりなどで、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!

