

4月分 給食献立表

令和7年度

佐倉市立南志津小学校

日付	曜日	牛乳	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 加卵 (mg) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う					
			しゅしょく	おかず			あ か		みどり		きいろ	
							血やにくになる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
							おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
11	金		☺ 進級おめでとう ☺		651	21.0	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき きくらげ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきだけ れんこん きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう マカロニ ゼリー	ごま マヨネーズタイプドレッシング
14	月		ごはん	さばのごまやき もやしとほろもぎのサラダ さつまじる	654	24.0	さば なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし しょうが きゅうり だいこん	こめ はるさめ さつまもち さとう	ごま あぶら ごまあぶら
15	火		 朝ベジしよう！ ツナマヨコーン トースト	今月の朝ベジ おまめのミネストローネ フルーツヨーグルトあえ	630	24.5	ツナ だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	コーン パイン たまねぎ みかん セロリ もも キャベツ	パン さとう マカロニ	マヨネーズタイプドレッシング
16	水		ごはん	コーンフレークチキン なっとうあえ どさんこじる	667	20.2	とりにく みそ なっとう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ コーン ながねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ コーンフレーク パンこ	あぶら バター
17	木		🌸 1年生はじめての給食 🌸		706	26.2	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン ブロッコリー トマト アスパラガス	たまねぎ コーン にんにく カリフラワー	こめ さとう クレープ	あぶら
18	金		マーボー どうぶとん	くきわかめのスープ やさしいチップス	636	18.4	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たけのこ にんにく ながねぎ れんこん しいたけ	こめ さつまもち さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
22	火		ごはん	さけのこうみあげ きりぼしだいこんのサラダ キャベツとぶたにくのわふうスープ	599	18.3	さけ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりぼしだいこん しょうが にんにく きゅうり ながねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
23	水		みそだれ やきにくとん	わかめのスープ てづくりきなこプリン	678	24.3	ぶたにく みそ とうふ とうにゅう きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ まいたけ ながねぎ	こめ さとう	あぶら なまクリーム
24	木		🍷 津田仙メニュー 🍷		635	24.9	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー アスパラガス にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ コーン	パン こめこ パンこ じゃがいも イチゴゼリー	ごま バター
25	金		からっとごはん	にくじゃが やさしいごまじょうゆあえ	621	20.1	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	もやし たまねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら
28	月		ハヤシライス	ひじきのマリネ はちみつレモンゼリー	706	19.4	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ さとう ゼリー	あぶら バター
30	水		ごはん	アジフライ（こぶくろソース） シャキッとあえ しんジャガイモと しんたまねぎのみそしる	599	15.7	あじ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	しんたまねぎ きりぼしだいこん キャベツ コーン	こめ しんじゃがいも パンこ	あぶら

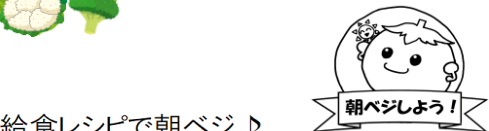
※献立は材料の都合により変更になることがあります。



🍓 4月24日(木) 津田仙メニュー 🍓

佐倉の先覚者であり、近代農業の父と言われる津田仙は、西洋野菜を日本に広めた人です。

4月24日が津田仙の命日であることにちなんで、市内の各小中学校では、24日付近で、西洋野菜を多く使った津田仙給食を実施しています。



給食レシピで朝ベジ♪

ツナマヨコーントースト



<材料4人分>

- | | | |
|---------------|----------|----------|
| 食パン(4〜6枚切り) | 4枚 | |
| ツナ油漬(軽く油を切る) | 1缶 | |
| ホールコーン缶(汁を切る) | 大さじ4 | |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1/4個分 | |
| A | マヨネーズ | 大さじ3 |
| | 米酢 | 大さじ1・1/2 |
| | きび砂糖 | 大さじ1・1/3 |
| | ブラックペッパー | 少々 |
| | ピザ用チーズ | 大さじ5 |

*仕上げに乾燥パセリをふると、見た目がきれいです。

<作り方>

- ①Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ツナ、コーン、玉ねぎと①を混ぜる。
- ③食パンに②の具を乗せ、上からチーズを乗せ、トースターで焼き目がつくま焼く。(5〜8分程度)



薄めの食パンに具とスライスチーズをはさみ、焼かずにサンドイッチにも！

前日に、玉ねぎをみじん切りにしておくとお楽です。Aの調味料に、カレー粉を加えてアレンジしてもおいしいです♪

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。

給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良いときに、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



	学校給食 実施基準 (中学年)	今月の 平均値
エネルギー	650kcal	648kcal
たんぱく質	24.0g	24.5g
脂質	21.0g	21.4g
カルシウム	350mg	328mg
食塩相当量	2.0g未満	2.28g

お知らせ📢

4月は給食費の引き落としはございません。
初回は5月7日(火)で、4・5月分の10,000円が引き落としとなります。詳しくは、後日配付いたします資料をご覧ください。

給食当番の白衣について

給食当番の際は、学校の白衣を貸し出し、交代で使用しています。気になる方は、ご家庭から清潔なエプロンと三角巾をご持参いただいてもかまいません。もしご希望の場合は、学級担任までご連絡ください。