

# 4月分 給食献立表

令和6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) 加ゆが (mg) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り ょ 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	木		☺ 進級おめでとう ☺ ごはん コーンフレークチキン ほうれんそうとツナのあえもの すましじる		615 60.5	19.3 299 2.4	とりにく ツナ かまぼこ	チーズ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきだけ ながねぎ	こめ コーンフレーク パンこ さとう	マヨネーズ ごま	
12	金		みそだれ やきにくどん	きくらげとたまごのスープ マーラーカオ	710 28.9	20.2 344 2.5	ふたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	しょうが きくらげ にんにく たまねぎ まいだけ えのきだけ	こめ さとう むしパンミックス	あぶら	
15	月		ミートソース スパゲティ	ごまだれサラダ ボンテケージョ	612 26.3	25.0 318 1.8	とりにく ふたにく みそ	チーズ あおのり ぎゅうにゅう	トマト にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし しょうが	セロリ さとう しらたまこ こむぎこ	オリーブオイル ごまあぶら あぶら	
16	火		ごはん	さばのごまやき マヨネーズあえ じゃがいものみそしる	629 27.4	23.1 317 2.5	さば 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	しょうが きりほしだいこん ながねぎ	こめ じゃがいも	ごま マヨネーズ	
17	水		ごはん	れんこんいりつくね 新じゃがいものみそサラダ 春キャベツとぶたにくのわふうスープ	611 26.3	17.8 304 2.3	とりにく みそ ふたにく	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ ながねぎ れんこん きゅうり	こめ でんぶん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	
18	木		🌸 1年生はじめての給食 🌸 ドライカレー ライス		647 24.2	21.7 286 0.9	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ きゅうり コーン にんにく キャベツ	こめ さとう ストロベリームース	あぶら	
19	金		マーボー どうぶどん	くきわかめのスープ やさしいチップス	625 23.0	18.4 341 2.7	とうふ とりにく みそ	くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	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 はるさめ あぶら さつまいも さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	
23	火		ごはん	ほっけのピリからソースがけ ごしきあえ とんじる ひとくちミルクプリン	595 27.4	17.4 320 2.5	ほっけ みそ ハム たまご ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう でんぶん こんにやく ミルクプリン	ごまあぶら あぶら	
24	水		🍷 津田仙メニュー 🍷 コッペパン いちごジャム		572 27.4	19.3 297 2.8	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	津田仙の広めた野菜 🍷 フロッコリー にんじん パセリ		しょうが セロリ にんにく キャベツ がらフラワー いちご コーン たまねぎ	コッペパン ジャム はちみつ じゃがいも	あぶら
25	木		ごはん	とうふのかわりあげ いそあえ さつまいものみそしる	595 21.0	19.3 423 2.0	とうふ おから とりにく あつあげ みそ	ひじき きざみのり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	ながねぎ しょうが えのきだけ だいこん	こめ でんぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	
26	金		🌞 今月の朝ベジ 🌞 ツナピラフ		600 26.3	20.3 269 2.3	ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン セロリ たまねぎ オレンジ レモン キャベツ	こめ さとう	バター あぶら	
30	火		バターチキン カレーライス	ツナともやしのサラダ ひとくちぶどうゼリー	641 24.2	21.4 313 1.4	とりにく ツナ	ヨーグルト ぎゅうにゅう	トマト いんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが もやし	こめ さとう ぶどうゼリー	バター なまクリーム	

※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(水) 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

**ご入学・ご進級  
おめでとうございます**

今年度も、安心・安全な給食を提供できるよう、調理員6名と栄養教諭の柳澤で力を合わせて頑張っていきたいと思っております。  
1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

	学校給食 実施基準 (中学年)	今月の 平均値
エネルギー	650kcal	621kcal
たんぱく質	24.0g	26.0g
脂質	21.0g	20.2g
カルシウム	350mg	319mg
食塩相当量	2.0g未滿	2.2g

給食レシピで朝ベジ♪

**ジュリエンスープ**

<材料4人分>

ベーコン(せん切り)	1パック
にんじん(せん切り)	1/3本
玉ねぎ(薄くスライス)	1/2玉
セロリ(薄切り)	1/5本
キャベツ(細切り)	4枚
乾燥パセリ	少々
粉末コンソメ	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
A-塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
白ワイン	少々
水	400ml

<作り方>

- ①水にベーコン、にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツを入れて煮る。
- ②野菜がやわらかくなってきたら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ③仕上げにパセリを散らす。  
\*水を減らしてトマト缶を使うと、さらに朝ベジできます。

**ジュリエンスープとは?**  
フランス語で「細切り」を意味します。女性の髪の毛のように細く切るのがポイントです。

**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。

**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。

**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。