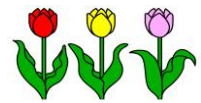


# 4月分

# 予定献立表



佐倉市立根郷小学校

日付	曜日	牛乳	しゅしよく 主食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜・デザート	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) カルシウム (mg) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう					
							あか		みどり		きいろ	
							血やにくになる		体の調子をとのえる		力やエネルギーになる	
							おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカルテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
12	水		ツナマヨ コーントースト (あさバジ)	☆1年生も給食スタート☆ クリームシチュー チョコムース	699 28.2	28.7 481 2.5	とりにく ツナ ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	パン さとう じゃがいも こめこ	マヨネーズ あぶら バター なまクリーム
13	木		ごはん	コーンフレークチキン はるキャベツのみそしる いそあえ プリン	680 31.2	20.6 403 2.6	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ のり	こまつな にんじん	もやし えのきたけ だいこん キャベツ	こめ コーンフレーク さとう プリン	マヨネーズ あぶら
14	金		マーボーどん	ぎょうざ はるさめサラダ	606 25.4	16.9 425 2.2	とうふ みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら
17	月		ごはん	ラッキーにんじんハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ みかんゼリー	634 27.1	17.1 284 2.4	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ はくさい	こめ あぶら さとう マカロニ	マヨネーズ ごま
18	火		ごはん	さけのしおやき にくじゃが おかかサラダ かわちばんかん (みかん)	630 27	18.6 290 1.8	さけ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ オレンジ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
19	水		ごはん	とりのやくみやき ツナとみずなのサラダ もずくとあつあげのみそしる おきなわさんスナックパイン	686 30.7	23.4 364 2.3	とりにく ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	みずな にんじん にら	ねぎ もやし だいこん パナップル	こめ さとう	ごまあぶら ごま
20	木		さけわかめ ごはん	おでん さといもとじゃがいものあおりのあげ あおりんごグミ	604 21.3	15.4 349 2.3	さつまあげ うすらのたまご さけ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あおりの	にんじん	だいこん	こめ さといも じゃがいも くみ	あぶら
<b>津田仙(つだせん)の広めた西洋野菜を使ったメニュー</b> <span style="float: right;">くわしくは献立表のうらをごらんください</span>												
21	金		ガーリック ライス	とりだんごポトフ アスパラグリーンサラダ いちごソースパンナコッタ	601 20.8	22.1 313 2.4	とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ セロリ カリフラワー	こめ でんぶん さとう	クリーム なまクリーム
25	火		ホイコウロウ どん	ワンタンスープ おふラスク	627 28.1	18.0 287 2.1	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	ねぎ キャベツ はくさい もやし	こめ さとう ワンタン でんぶん	あぶら バター ごまあぶら
26	水		さといもの たきこみごはん	だいこんのみそに やさしいチップス	538 20.5	14.8 314 2.0	あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しいたけ だいこん れんこん ごぼう	こめ さとう さといも さつまいも	あぶら
27	木		カレーライス	キャロットサラダ プリン	717 24.4	25.2 345 2.6	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう クリームチーズ	たまねぎ にんじん	きゅうり セロリ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
28	金		しゅん 旬のたけのこ ごはん	とりてん こんさいのみそしる レモンヨーグルト	654 33.1	19.1 430 2.5	あぶらあげ かつおぶし とりにく みそ	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ごぼう だいこん	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら

≪学校給食摂取基準値(中学年)≫エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.1g カルシウム350mg 食塩相当量2g未満  
 ≪4月の平均値(中学年)≫エネルギー639kcal たんぱく質26.4g 脂質19.9g カルシウム357mg 食塩相当量2.3g

※材料の都合により献立は変更になることがあります

### ご入学・進級おめでとございます。

新しく63名の1年生を迎えて令和5年度が始まります。  
 1年生も12日から給食が始まります。ご家庭でも一人で  
 何でもできるように食事の時間には次のようなことに気をつ  
 けて見ていただくと自信がついて楽しい給食の時間にな  
 ると思います。

- はしを正しく持てる(魚の骨を取って食べられる)
- 食器を正しく並べられる(ご飯は左・汁は右)
- お茶碗を手を持って食べる
- みかんなどの果物の皮を自分でむいて食べられる
- 牛乳を200ml飲み切ることができる など



### 給食袋について



ランチョン  
マット

給食のお盆の下に敷くランチョンマットとマスクを入れて  
 毎日、洗濯したものを用意してください。4月からマスク  
 は任意となりますが、給食の準備の時間は全員がマスクを  
 使用します。普段マスクを着用する場合はそのまま同じマ  
 スクを着用し給食専用のものを用意する必要はありません。

### 給食費についてお知らせ

4月から給食費が1か月5,000円になりました。  
 4月分は、5月分と合わせて5月8日に引き落とししま  
 す。2ヶ月分で児童一人につき10,000円と手数料  
 110円が引き落とされます。詳しいお知らせは4月  
 末に文書でお知らせします。



### 給食当番の白衣について

子どもたちは、順番で給食当番を行います。当番の  
 最終日に給食の白衣をご家庭に持ち帰りますので、洗  
 濯をお願いします。また、ボタンなどがとれかかっ  
 ていましたら、直していただくと助かります。

昨年度は、きれいにアイロンがけ、袋の紐をつか  
 えていただくなど、ご協力ありがとうございました。

### 今月の寺尾さんのオーガニック野菜

- 20日 さといも
- 21日 カリフラワー
- 26日 さといも れんこん(竜田さん)

