



# 令和6年4月予定こんだて表

☆4月の目標 『協力して準備・片付けをしよう』



佐倉市立和田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			I補給 - 650 Kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g	しじつ 14.4~21.7g しょくえん そうとうりょう 2.0g未満			
		牛 に ゅう	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そなた	あか	みどり			きいろ		
11	木		チキンカレー		コールスローサラダ フルーツポンチ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり みかん パイン	こめ じゃがいも ルウ ゼリー	684	18.2		
<b>入学・進級お祝い献立</b>												
12	金		むぎごはん	あかうおの ごまみそやき	ほうれんそうのいそあえ はんぺんのすましじる おいわいゼリー	あかう のり ぎゅうにゅう	みそ はんぺん	ほうれんそう えのきだけ こまつな ぶなしめじ	こめ むぎ さとう ごま ゼリー	577	13.1	
<b>★ラッキーにんじん</b>												
15	月		むぎごはん	うのはな コロケ★	キャベツのおひたし たまねぎとわかめのみそしる	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	おから かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな キャベツ	こめ じゃがいも さとう パンこ	652	19.7	
16	火		セサミ トースト	しろはなまめ のシチュー	スナッフえんどうのソテー きよみオレンジ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	しろはなまめ スキムミルク	スナッフえんどう パセリ キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ	パン さとう あぶら こめこ	マーガリン ごま じゃがいも	651	25.1
17	水		むぎごはん	キャベツと あつあげの みそいため	やまといものとりだんごじる	ぶたにく みそ たまご	あつあげ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ しょうが こまつな しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら やまといも	むぎ さとう でんぶん	609	17.8
18	木		ひじきごはん	さけの スタミナやき	さつまじる 4がつのゼリー	ひじき さけ みそ	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ えだまめ りんご しょうが だいこん ごぼう ねぎ こまつな レモン	こめ さとう さつまいも ゼリー	むぎ ごまあぶら こんにゃく はちみつ	617	14.7
<b>朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」</b>												
19	金		バター ライス	とりにくの ケチャップ やき	ポテトサラダ ジュリエンスープ	とりにく ベーコン	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり セロリ にんじん パセリ	こめ むぎ バター じゃがいも	あぶら はちみつ マヨネーズ	637	23.5
20	土		プルコギどん		かいそうサラダ もやしのちゅうかスープ ベビーチーズ	ぶたにく わかめ チーズ	みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん えのきだけ だいこん きゅうり もやし こまつな きくらげ	こめ あぶら ごま でんぶん こんにゃく	むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく	618	19.5
<b>津田仙献立</b>												
23	火		スパゲッティミートソース		せいようやさいのマリネサラダ いちごマフィン	ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	だいす ハム ヨーグルト	たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ にんじん レモン いちご	スバゲッティ さとう バター	あぶら ごま はちみつ	668	24.4
<b>お弁当なかよし給食</b>												
24	水		わかめごはん	とりにくの からあげ	ほうれんそうのおひたし こんぶのふくめに ひとくちぶどうゼリー	わかめ かつおぶし さつまあげ	とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう れんこん えだまめ	こめ ごま あぶら ゼリー	むぎ でんぶん さとう	664	23.6
25	木		むぎごはん	ちぐさやき	たけのこのとさに にらぶたじる	たまご あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	ひじき かつおぶし みそ	にんじん ほうれんそう たけのこ さやいんげん にら もやし	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	587	17.3
<b>1年生がさやむきをしてくれます</b>												
26	金		グリーンピース ごはん	とろにしんの あまず あんかけ	じゃがいものみそしる	とろにしん みそ	あぶらあげ ぎゅうにゅう	グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ こまつな	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	むぎ ごま さとう	647	23.0
30	火		むぎごはん	ジャージャン どうふ	きゅうりのなんばんづけ ヨーグルト	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	あつあげ ヨーグルト	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	こんにゃく さとう	622	17.1

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

**ご入学・ご進級おめでとうございます**

学校給食は、成長のための適切な栄養摂取はもちろんのこと、食  
べることを通して、旬の食材や食文化、マナーを学ぶ場でもありま  
す。今年度も安全・衛生に気をつけて、おいしい給食を作ってい  
たいと思います。

《 4月の地場産物 》  
こめ こめこ みそ きくらげ  
さといも れんこん やまといも

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせてくれます。  
まずは毎日、朝ごはんを食べて登校しましょう。そして、不足しが  
ちな野菜もあるといいですね。佐倉市学校栄養士会では、朝ごはんに  
ベジタブル(野菜)を食べる、略して「朝ベジ」をすすめています。  
毎月、朝ベジおすすめレシピを紹介します。

**給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント**

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**  
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**  
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**  
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**  
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

い帰保  
り毎護  
た週者  
た末の  
し方  
ま洗白  
す。濯衣  
。をを持  
願ち

給食レシピで朝ベジ♪

**ジュリエンスープ**

野菜が細切り(ジュリエンヌ)だから、火の通りが早い!

<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	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
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。

**ジュリエンヌとは?**  
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。

4月の平均栄養価

633	19.7
25.4	2.0