



令和7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	牛 乳 う	こんだてめい			おもなざいりょう			I材料 - 650 Kcal たんぱく質 21.1~32.5g	しつ 14.4~21.7g しょくえん そうとうりょう 2.0g未満
			しゅしょく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そのた	あか	みどり	きいろ		
						ちやにくになる	からだのちょうし をととのえる	ねつやちからの もとなる		
11	金		チキンカレー		フレンチサラダ きよみオレンジ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう オレンジ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら はちみつ	637	18.4
			入学・進級おいおい献立						21.9	2.1
14	月		むぎごはん	さけの おうごんやき	ほうれんそうのいそあえ なのはなのすましじる おいおいゼリー	さけ のり	みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう えのきだけ なのはな たまねぎ にんじん	576	13.7
								マヨネーズ さとう ゼリー	26.9	1.8
15	火		むぎごはん	キャベツと あつあげの みそいため	わかめスープ おからドーナツ	ぶたにく みそ おから ぎゅうにゅう	あつあげ わかめ たまご	にんじん キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ	676	20.4
								ごまあぶら でんぶん こむぎこ	24.3	1.8
16	水		ひじきごはん	ぶたにくの しょうがやき	やまといものあったかじる ヨーグルト	ひじき ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく ヨーグルト	にんじん しいたけ えだまめ しょうが だいこん ごぼう こまつな	653	19.8
								こんにゃく	31.4	2.0
17	木		さんさいうどん	いかの てんぷら	ツナとわかめのサラダ 4がつのゼリー	とりにく わかめ いか ツナ ぎゅうにゅう	ねぎ なめこ えのきだけ うわばみそう ぜんまい もやし わらび だけのこ キャベツ きゅうり にんじん レモン	うどん こむぎこ マヨネーズ さとう ゼリー はちみつ	593	22.7
									25.2	2.3
18	金		チキンライス		スナッペンとうのサラダ こまつなのクリームに	とりにく ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん レモン ピーマン マッシュルーム スナッペンとう キャベツ こまつな とうもろこし	こめ むぎ あぶら バター こめこ にんにく	598	22.3
									22.4	2.0
21	月		むぎごはん	にくじゃが	ミモザサラダ かわちばんかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな かわちばんかん	607	15.5
								しらたき さとう	23.2	1.6
22	火		むぎごはん	さわらの ちゅうか こうみやき	もやしとこまつなのサラダ にらたまみそじる	さわら みそ ぎゅうにゅう	たまご	ねぎ もやし こまつな にんじん にら しいたけ	602	19.6
								こめこ	26.8	1.9
23	水		お弁当なかよし給食		ほうれんそうのおひたし れんこんのいなか ひとくちぶどうゼリー	わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん れんこん エリンギ えだまめ	638	22.0
			津田仙献立					こめ ごま あぶら さとう ゼリー	24.1	2.0
24	木		テーブルロール	せいや やさいの チーズやき	せいややさいのスープ いちごミルクゼリー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし 7ロックリー カリフラワー キャベツ アスパラガス セロリ パセリ いちご	622	24.4
								さとう	26.3	2.2
25	金		たけのこごはん	さばのごま みそやき	じゃがいものみそじる ひとくちチーズ	あぶらあげ みそ チーズ ぎゅうにゅう	さば わかめ ぎゅうにゅう	だけのこ きぬさや たまねぎ こまつな	618	22.6
								じゃがいも	27.9	2.4
26	土		朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」		きゅうりのなんばんづけ はるさめとたまごのスープ	とうふ だいず たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にら しいたけ こまつな しょうが きゅうり はくさい	599	19.5
								こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	24.8	2.1
30	水		むぎごはん	★ラッキーにんじん ヘルシー ハンバーグ	アスパラガスのソテー ポテトミルクスープ	とうふ ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	ぶたにく しろはなまめ チーズ	にんじん たまねぎ トマト アスパラ キャベツ にんにく	664	18.5
								さとう じゃがいも こめこ	27.8	1.7

※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きたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



給食レシピで朝ベジ♪

きゅうりの南蛮漬け

<材料(作りやすい分量)>

きゅうり(1cm小口)	3本
塩(塩もみ用)	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1・1/3
A 酢	大さじ1・1/3
ごま油	大さじ1/3
一味唐辛子	少々

*七味唐辛子でも大丈夫です。
*きゅうりは、麺棒でたたいてから手でちぎると味が染みやすくなります。

<作り方>

- ①ビニール袋にきゅうりと塩もみ用の塩を入れ、10分くらい置く。
- ②軽く水を絞り、Aの調味料を入れる。
- ③冷蔵庫で1時間以上漬け込む。

辛いものが苦手な場合、おろしにんにくや中華スープの素を少し入れてもおいしくできます。



早起き
早寝を
心がけましょう



《 4月の地場産物 》 こめ こめこ みそ れんこん やまといも

保護者のみなさまへ

毎週末、白衣を持ち帰ります。洗濯をお願いいたします。また、1年間同じ白衣を使用します。ボタンが取れかかっていたらボタン付けをお願いいたします。



給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

