



# 令和8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

ひら	よび	こんだてめい			おもなざいりょう			1人分 - 650 Kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g	しじつ 14.4~21.7g しょくえん しょうりょう 2.0g未満			
		しゅしょく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そた	あか	みどり	きいろ					
10	金	チキンカレー		もやしとはるさめのサラダ きよみオレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんじん たまねぎ	にんにく こまつな オレンジ	こめ あぶら はちみつ ごまあぶら	じゃがいも ルウ はるさめ さとう	611	16.2
<b>入学・進級おいおい献立</b>												
13	月	むぎごはん	さわらの 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 おいおいクレープ	さわら のり ぎゅうにゅう	みそ はんぺん	ほうれんそう なのはな にんじん	えのきだけ たまねぎ	こめ さとう クレープ	むぎ ごま	663	20.0
14	火	むぎごはん	ホイコーロー	わかめスープ 4がつのゼリー	ぶたにく わかめ	みそ ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん にんにく レモン	こめ あぶら ごまあぶら ごま	はちみつ さとう でんぷん ゼリー	597	13.6
<b>朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」</b>												
15	水	セサミ トースト	ポーク ビーンズ	フレンチサラダ	ぶたにく ハム	だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり	にんじん にんにく キャベツ	パン さとう じゃがいも	マーガリン ごま あぶら	599	25.5
<b>1年生がさやおきをしてくれませう</b>												
16	木	グリーンピース ごはん	あじの たつたあげ	もやしとハムのあえもの キャベツのみそしる	あじ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ハム みそ	グリーンピース もやし たまねぎ えのきだけ こまつな	しょうが きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら	むぎ ごま さとう	634	20.9
17	金	むぎごはん	とりにくの ねぎみそやき	スナッフえんどうのごまあえ かきたまじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう	みそ とうふ	スナッフえんどう キャベツ こまつな しいたけ	しょうが にんじん	こめ さとう でんぷん	むぎ ごま	601	19.9
20	月	さんさいうどん	いかの かきあげ	ひじきポパイサラダ ヨーグルト	とりにく ひか ひじき ヨーグルト	わかめ たまご ツナ ぎゅうにゅう	ねぎ なめこ わらび たまねぎ なのはな うど たけのこ	えのきだけ にんじん ほうれんそう	うどん でんぷん マヨネーズ	こむぎこ あぶら	603	23.3
21	火	たけのこごはん	ちくさやき	やまといものあったかじる ひとくちチーズ	あぶらあげ とりにく チーズ	たまご みそ ぎゅうにゅう	たけのこ きぬさや しいたけ ごぼう こまつな	にんじん ねぎ	こめ さとう ごま こんにゃく	むぎ あぶら やまといも	629	21.0
<b>お弁当なかよし給食</b>												
22	水	わかめごはん	とりにくの しおからあげ	ほうれんそうのおひたし れんこんのいなかに ひとくちぶどうゼリー	わかめ かつおぶし	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう れんこん エリンギ えだまめ	にんじん にんじん	こめ ごま でんぷん ごまあぶら	むぎ さとう あぶら ゼリー	663	23.5
23	木	むぎごはん	マーボー 豆腐	かいそうサラダ やさいチップス	とうふ だいず わかめ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ねぎ にら れんこん もやし しいたけ しょうが だいこん	にんじん きゅうり	こめ あぶら でんぷん こんにゃく	さつまいも さとう ごまあぶら ごま	606	20.1
<b>津田仙献立</b>												
24	金	チキンライス		アスパラガスサラダ せんこのやさいのスープ いちごマフィン	とりにく ベーコン ヨーグルト	ツナ たまご ぎゅうにゅう	どうもろこし たまねぎ アスパラガス にんじん レモン セロリ ブロッコリー カリフラワー	ぶなしめじ パセリ いちご キャベツ	こめ バター こむぎこ	むぎ あぶら さとう	657	23.7
28	火	むぎごはん	うのはな ハンバーグ	ミモザサラダ じゃがいものみそしる	ぶたにく たまご あぶらあげ	おから ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ しょうが ぶなしめじ きゅうり こまつな	にんじん にんにく キャベツ	こめ パンこ さとう	むぎ あぶら じゃがいも	632	18.4
<b>★ラッキーにんじん</b>												
30	木	むぎごはん	ぶたすきやき ぶうに	なのはなのおひたし まっちゃんプリン	ぶたにく かつおぶし クリーム	とうふ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい しいたけ キャベツ	ねぎ こまつな なのはな	こめ しらたき あぶら プリン	むぎ ふ さとう	639	17.1

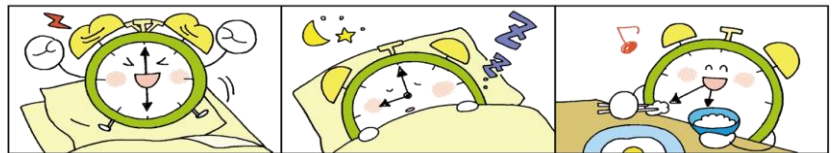
※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

**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き  
たいと思います。

<b>《 4月の地場産物 》</b>		4月の平均栄養価	
こめ	みそ	れんこん	
ごぼう	やまといも	さつまいも	
	625	20.2	
	25.5	1.9	

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



給食レシピで朝ベジ♪

## フレンチサラダ

<b>&lt;材料4人分&gt;</b>		
ハム(細切り)	3枚	
キャベツ(細切り)	3枚	
にんじん(せん切り)	1/3本	
きゅうり(せん切り)	1/2本	
A	酢	大さじ1弱
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/6
	ブラックペッパー	少々
	サラダ油	大さじ1

**<作り方>**

- ①Aのドレッシングをよく混ぜ合わせる。
- ②耐熱ボールや皿に、にんじん、キャベツの順に入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで3分程度)
- ③①を水で冷まし、水気を切る。
- ④ハム、きゅうり、②の野菜をドレッシングで和える。

味がなじんで食べやすいように加熱していますが、生のままでも大丈夫です。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く  
切りましょう

★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう

★マスクをきちんと  
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

### お願い

お子さんが白衣な  
どを持ち帰った際に  
洗濯をお願いします。

春らしい色どりの  
サラダです♪

