



# 4がつよていにこんだてひょう



令和6年度

《今月の目標：きゅうしょくのきまりをしり、たのしくしょくじをしよう》

佐倉市立弥富小学校

ひにち・ようび	牛乳	主食・おかず	おもなざいりょう					えいようか
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	
11 (木)	○	☆2~6年生 きゅうしょくかいし☆ チキンカレーライス ひじきのサラダ げんきヨーグルト	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト ひじき	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが りんご	こめ おしむぎ じゃがいも	あぶら	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
12 (金)	○	むぎごはん さばのごまみそやき いそあえ さわにわん	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな だいこん ながねぎ えのきたけ	こめ おしむぎ さとう しらたき	あぶら ごま	685 23.1 20.5 2.5
15 (月)	○	むぎごはん あつあげとだいこんのオイスターに わかめとツナのあえもの ミニゼリー (みかん)	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん ながねぎ きゅうり にんにくしょうが	こめ さとう おしむぎ しらたき ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	645 23.5 21.4 1.7
16 (火)	○	☆4月のおたんじょうびきゅうしょく☆ スパゲティミートソース にんじんサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト みかん パイン おうとう	スパゲティ さとう ナタデココ	あぶら オリーブオイル バター	563 20.8 23.1 2.0
17 (水)	○	むぎごはん マーボー豆腐 ハンサンスー てづくりあんにと豆腐	ぶたにく とうふ だいず みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ながねぎ しょうが	こめ さとう おしむぎ でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	711 28.8 20.5 2.3
18 (木)	○	☆朝ベジレシピを食べよう☆ れんこんピラフ シュリエンヌスープ しろみざかなのマッシュポテトやき	ホキ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ えのき コーン	こめ おしむぎ じゃがいも	あぶら バター	608 27.8 20.1 2.5
19 (金)	○	☆1ねんせい きゅうしょくかいし☆ からあげごはん きりほしだいこんのサラダ とうふとわかめのみそしる はちみつレモンゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きゅうり ながねぎ きりほしだいこん しょうが	こめ さとう おしむぎ でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	711 25.2 22.9 2.7
23 (火)	○	ひじきごはん あかうおのネギソースかけ とんじる	あかうお ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう にんにくしょうが	こめ さとう おしむぎ じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ごま	611 28.6 18.5 2.2
24 (水)	○	☆佐倉の先覚者 津田仙(つだせん)こんだて☆ ドライカレー フロッコリーサラダ てづくりいちごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト フロッコリー ピーマン にんにくしょうが	こめ おしむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	734 23.1 26.5 2.3
25 (木)	○	むぎごはん なまあげのみそいため あげごぼうのごまあえ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ ごぼう しいたけ にんにくしょうが	こめ おしむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	649 23.8 21.7 1.4
26 (金)	○	ハムチーズトースト ぶたしゃぶサラダ ボルシチ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ にんにく	しょうパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら バター	653 30.9 26.2 2.5
30 (火)	○	むぎごはん まつかぜやき なっとうあえ けんちんじる	とりにく ぶたにくかつおぶし たまご とうふ みそ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが	こめ さとう おしむぎ さといも こんにゃく	あぶら ごま パンこ	617 30.8 17.3 1.7

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※4月の給食費の引落しはありません。5月に4・5月分まとめた引落としとなります。

栄養摂取基準 (3、4年生)		当月平均
エネルギー	650	651
たんぱく質	26.8	26.3
脂質	18.1	21.7
食塩相当量	2.0	2.2

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい希望に胸をふくらませ、新学期がスタートしました。昨年度から引き続き、本校の給食を担当することになりました、栄養士の藤井と申します。今年度も、季節の地場産物を取り入れながら、安全でおいしい給食作りをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈ひします。

2~6年生は11日(木)から、1年生は19日(金)から給食が始まります。

### <ご家庭へお知らせとお祈ひ>

- ★毎日清潔なナブキン・マスク・ハンカチを持たせてください。
- ★長期欠席(1週間以上)により給食停止を希望する場合は、担任を通してご連絡ください。連絡をいただいてから4日後より停止します。また、学級閉鎖につきましても、4日目より返金の対象とさせていただきますので、ご了承ください。停止分につきましては、後日返金いたします。
- ★今年度も、各学年の実態に合わせて給食当番を行います。給食当番は、使用した白衣を週末に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯およびアイロンがけのご協力をお願いします。ボタンのゆるみやほつれがありましたら、繕っていただけると助かります。
- ★ぜひ、毎朝献立表に目を通してください。また、ご家庭でその日の給食について話題にさせていただき、食に関心をもつきっかけにいただけると幸いです。

給食レシピで朝ベジ♪

## ジュリエンヌスープ

<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5枚)	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
A-塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
白ワイン	少々
水	400ml

野菜が細切り(ジュリエンヌ)だから、火の通りが早い!

<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。

