



ひにち・ようび	こんだてめい		おもなざいりょう					えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
	のみもの	主食・おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
10 (金)	牛乳	☆2~6年 給食開始/先月のラッキーさんのリクエスト☆ チキンカレー にんじんサラダ フルーツポンチ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり パイン にんにく しょうが おとうも みかん	こめ サイダー おしむぎ セリー じゃがいも ナタデココ	あぶら	692 23.9 17.6 2.3
13 (月)	牛乳	むぎごはん あつあげとだいこんのオイスターに ツナともやしのサラダ	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ながねぎ だいこん にんにく しょうが コーン もやし	こめ さとう おしむぎ しらたき	あぶら	631 23.7 22.1 1.7
14 (火)	牛乳	むぎごはん さばのごまみそやき いそあえ さわにわん	サバ 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	ながねぎ だいこん えのきたけ	こめ さとう おしむぎ しらたき	あぶら ごま	626 28.6 21.3 1.9
15 (水)	牛乳	ハムチーズトースト とりのトマトに ひじきときりぼしだいこんのサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ きゅうり セロリ にんにく	しょくパン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	629 28.6 26.5 2.9
16 (木)	牛乳	むぎごはん にくじゃが ツナとやさいのごまあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし	こめ さとう おしむぎ じゃがいも しらたき	あぶら ごま	602 22.0 14.5 1.7
17 (金)	牛乳	☆1年 きゅうしょくかいし/にゅうがくおめでとう☆ ハヤシライス フレンチサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しょうが マッシュルーム	こめ さとう おしむぎ こむぎこ ゼリー	あぶら バター	679 19.8 21.9 2.2
20 (月)	牛乳	からあげごはん なっとうあえ たまねぎのみそしる	とりにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ みそ かつおぶし	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しょうが えのきたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごま	583 25.2 19.2 2.2
21 (火)	牛乳	カラフルピラフ しろみざかなのマッシュポテトやき まめとかぼちゃのとうにゅうスープ	シイラ ウィンナー ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ アスパラガス	たまねぎ にんにく コーン	こめ さとう おしむぎ じゃがいも	あぶら バター オリーブオイル	686 30.2 24.6 1.8
22 (水)	牛乳	のりごはん ちくさやき ぶたしゃぶサラダ えのきのみそしる	とりにく ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ	こめ さとう おしむぎ	あぶら ごまあぶら	668 32.0 24.0 2.5
23 (木)	牛乳	むぎごはん マーボーどうふ バンサンスー	ぶたにく どうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが なごねぎ しょうが だけのこ キャベツ きゅうり にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぶん ごま	あぶら ごまあぶら ごま	636 26.2 19.1 2.5
24 (金)	牛乳	☆津田仙(つだせん)こんだて☆ せんのやさいスパゲッティ ブロッコリーのサラダ てづくりいちごマフィン	たまご ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー パプリカ アスパラガス	たまねぎ いちご キャベツ コーン にんにく	スパゲッティ さとう こむぎこ	あぶら バター オリーブオイル	641 22.0 26.0 2.1
27 (月)	牛乳	ぶたどん もずくいりスープ やさいチップス	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ ながねぎ れんこん えのきたけ	こめ さとう おしむぎ しらたき さつまいも	あぶら ごまあぶら	649 24.6 20.5 2.5
28 (火)	シヨア	☆4月のおたんじょうびきゅうしょく☆ ジャンバラヤ タンドリーチキン ほうれんそうとたまごのスープ シヨア(ブルーベリー)	とりにく たまご ウィンナー	のむヨーグルト ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ コーン レモン しょうが にんにく マッシュルーム	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら	557 23.7 14.3 2.5
30 (木)	牛乳	むぎごはん かじょうどうふ ごまジャコサラダ	ぶたにく あつあげ みそ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	こめ さとう おしむぎ じゃがいも ごま こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	658 27.5 23.0 2.1

※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。

☆3月のラッキーさんは、4年 H・Yさんでした。  
10日(金)にリクエストしたものが出来ます♪おたのしみに!

『ラッキーにんじん』と『本からとびだす  
ごちそう給食』は、5月から  
実施する予定です。



栄養摂取基準 (3, 4年生)	当月平均
エネルギー	650 / 638
たんぱく質	26.8 / 25.5
脂質	18.1 / 21.0
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。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たいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。2~6年生は10日(金)、1年生は17日(金)から給食が始まります。



## 津田仙献立

津田仙は、旧佐倉藩出身で、明治時代に西洋野菜を日本に広めた人物です。外国人向けホテルで働いていた津田仙は、輸入が主流だった西洋野菜を、日本でも栽培できないかと考え、野菜の栽培に取り組みました。その結果、当時として大変珍しい、アスパラガスやいちごの栽培に成功しました。そのほか、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ワイン用のぶどうなどの栽培にも力を注ぎました。その功績をたたえ、佐倉市内の小中学校では、津田仙の命日である4月24日に西洋野菜を使用した給食を提供しています。



津田仙  
(1837年~  
1908年)

4月24日の「津田仙献立」では、  
津田仙が広めた「ブロッコリー」「アスパラガス」  
「キャベツ」「パセリ」「いちご」を取り入れました。

## <ご家庭へお知らせとお願い>

- ★毎日清潔なナプキン・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。
- ★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、食に興味関心をもつきっかけにさせていただけると幸いです。