



# 4月よていにんだてひょう



令和6年度

ひ に ち	よ う び	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		しゅしょく	牛乳	おかず・デザート	あか	みどり	きいろ		
11	木	おかず・デザート			ち・にく・ほねをつくる	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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
12	金	おべんとう			おべんとう				
15	月	給食開始 チキン カレーライス		ひじきのマリネ さくらゼリー	牛乳 とりにく ハム チーズ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり とまと	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう	700	18.2
16	火	ごはん		とりのからあげ いそあえ じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく のり あぶらあげ みそ	こまつな えのき しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ あぶら かたくりこ さとう	600	17.7
17	水	マーボー豆腐 どん		ハンサンスー バナナ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム	にんじん ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	619	18.6
18	木	シュガー トースト		にんじんサラダ ポークビーンズ いちごヨーグルト	牛乳 ツナ しろういげんまめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん きゅうり セロリー たまねぎ とまと	パン じゃがいも あぶら さとう バター	676	26.3
19	金	ごはん		さばのオレンジに なっとうあえ みそけんちんじる	牛乳 さば なっとう とりにく とうふ みそ かつおぶし のり	ほうれんそう こまつな しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ ごまあぶら さといも さとう	633	20.4
22	月	ホイコーロー どん		わかめスープ おふラスク	牛乳 ぶたにく わかめ みそ とうふ	にんじん ビーマン きゃべつ しめじ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ えのき	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら おふ バター	585	19.0
23	火	ごはん		チキンパーベキュー おかかサラダ さつまじる ひとくちゼリー	牛乳 とりにく かつおぶし みそ	りんご しょうが レモン にんにく ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ ごま さとう さつまいも あぶら	591	14.0
24	水	津田仙こんだて チキンライス		せいようやさいのグラタン ジュリエンスープ いちごゼリー	牛乳 とりにく ベーコン 牛乳	とまと ブロッコリー にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ パセリ	こめ むぎ マカロニ パン粉	651	18.6
25	木	ごはん		シューマイ ちゅうかふうサラダ にくじゃが きよみオレンジ	牛乳 シューマイ ハム ぶたにく	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ いんげん オレンジ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	651	20.2
26	金	ごはん		あじフライ ごまみそあえ だいこんのみそしる	牛乳 あじ たまご みそ わかめ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな きゃべつ にんじん	こめ こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら	613	20.4
29	月	しょうわのひ							
30	火	ごはん		にくとうふ じゃこサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら ごま	665	20.7

※材料等の都合により献立を変更することがあります。

今月平均値	634	19.4
	24.3	2.0
基準値 (小学校中学年)	650	14.4 ~21.7
	21.1 ~32.5	2.0未満



### ご入学・ご進級 おめでとうございます



新しい希望や目標に胸をふくらませ、新しい学年・友達  
そして、新1年生を迎え、新学期がスタートしました。  
『安心安全でおいしい給食』を合い言葉に、栄養士と  
給食室のスタッフが協力して作ります。一年間よろしくお  
願いします。



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
A 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。	

ジュリエヌとは?  
フランス語で「細切り」を意味します。



## お知らせ

- 給食袋には、ナフキンを入れて持たせてください。また、給食時間中は、給食当番以外の児童もマスクが必要となります。日常、マスクを着用していない児童は、マスクの用意をお願いします。
- 給食当番は、週末に白衣等を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをお願いします。次の給食当番が気持ちよく使えるようにご協力をお願いします。
- 都合により給食の停止を希望する場合は、原則的に申し出のあった日より3日目から停止となります。また、再開も申し出から3日目からとなります。なお、学級閉鎖による給食停止は4日目からとなります。
- 給食での食物アレルギー対応が必要な場合は、担任または栄養士までご連絡をお願いします。申請用の書類をお渡しします。



## 津田仙献立

25日に、佐倉の先覚者『津田仙』にちなんだ献立を実施します。津田仙は、初めて日本での西洋野菜の栽培に成功した人物です。津田仙が日本に広めた西洋野菜「キャベツ」「ブロッコリー」「いちご」などを使った給食を提供します。