

4月 よていこんだてひょう



令和7年度

佐倉市立佐倉東小学校

ひにち	ようび	こ　ん　だ　て			お　も　な　ざ　い　り　よ　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			
					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になる	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
10	木	入学式								
11	金	2～6年生　お弁当								
14	月	給食開始 カレーライス		フレンチサラダ おいおいクレープ	ぶたにく　ハム チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん しょうが　にんにく きゃべつ　きゅうり コーン	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　さとう カレールウ クレープ	694	24.2	
								21.4	2.5	
15	火	ごはん		マーボー豆腐 バンサンスー はちみつレモンゼリー	ぶたにく　ハム みそ　とうふ ぎゅうにゅう	にんじん　だけのこ にんにく　しょうが しいたけ　にら　ねぎ きゃべつ　きゅうり　レモン	こめ　あぶら　ごま こまあぶら さとう　はちみつ	646	19.4	
								22.2	2.3	
16	水	ごはん		にくじゃが なっとうあえ ヨーグルト	ぶたにく　なっとう のり　かつおぶし ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん　いんげん ほうれんそう だいこん　ねぎ	こめ　あぶら さとう	611	13.7	
								22.1	1.5	
17	木	ココアフレンチ トースト		にんじんサラダ ポークビーンズ	たまご　ツナ だいず　ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん　きゅうり たまねぎ　にんにく トマト　いんげん	パン　バター はちみつ　あぶら さとう	621	25.8	
								22.3	2.1	
18	金	ごはん		とりのこめこからげ いそあえ ぐだくさんみそしる	とりにく　のり ぶたにく　みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく ほうれんそう　えのき だいこん　はくさい にんじん　ねぎ ちんげんさい	こめ　あぶら かたくりこ さとう	629	21.1	
								27.1	1.8	
21	月	スパゲッティー ナポリタン		ふわふわたまごのスープ バナナマフィン	とりにく　のり ベーコン　チーズ ウィンナー　たまご ベーコン　ぎゅうにゅう	とまと　にんじん マッシュルーム ピーマン　にんにく ほうれんそう　バナナ	スパゲッティー オリーブオイル パンこ　こむぎこ バター　さとう	621	22.2	
								24.3	2.2	
22	火	のざわな チャーハン		レバーとポテトのあまからあえ とうにゅうたんたんスープ	ぶたにく　レバー みそ　とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく ねぎ　のざわな　もやし しいたけ　たまねぎ ほうれんそう　にんじん ちんげんさい　にら	こめ　むぎ　あぶら ごま　こまあぶら さとう	589	19.9	
								23.7	2.3	
23	水	ごはん		しゃけのさっぱりあげ ごしきあえ のらぼうなのみそしる	しゃけ　ハム たまご　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう	しょうが　レモン にんじん　だいこん えのき　たまねぎ のらぼうな	こめ　かたくりこ あぶら　さとう	598	18.7	
								24.6	1.7	
24	木	津田仙こんだて ピザドッグ		はなやさいのサラダ せいややさいのシチュー いちごゼリー	ベーコン　チーズ ハム　とりにく ぎゅうにゅう	ピーマン　たまねぎ コーン　ブロッコリー カリフラワー　パセリ たまねぎ　にんじん アスパラガス　いちご	パン　あぶら さとう　こめこ バター マヨネーズ	682	27.0	
								28.2	2.8	
25	金	ごはん		ぶたにくのごまみそやき じゃこサラダ ちくぜんに	ぶたにく　みそ ちりめんじゃこ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく りんご　こまつな きゃべつ　にんじん きゅうり　ごぼう　いんげん れんこん　しいたけ　だけのこ	こめ　さとう あぶら　ごま	644	19.6	
								30.6	2.5	
28	月	ビビンバ		もずくとたまごのスープ マシュマロコーン	もずく　かまぼこ ぶたにく　たまご みそ　もずく ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく ほうれんそう　もやし にんじん　ねぎ えのき　チンゲンサイ	こめ　さとう　バター あぶら　ごま こまあぶら　かたくりこ コーンフレーク マシュマロ	577	16.6	
								20.1	2.5	
29	火	しょうわのひ								
30	水	ごはん		さばのオレンジに あさづけあえ こんさいのみそしる	さば　わかめ ぶたにく　みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな　しょうが きゃべつ　きゅうり にんじん　ごぼう れんこん　だいこん	こめ　あぶら オレンジジュース さとう　ごま	623	21.1	
								22.2	2.6	

※材料等の都合により献立を変更することがあります。



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。



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。



お知らせ・おねがい

○毎日きれいなナフキン・マスクを給食袋に入れて持たせてください。
給食後、歯みがきをする場合にはコップと歯ブラシを持たせてください。

○給食当番は帽子に髪の毛をしまします。髪の毛を結んで登校させてください

○給食当番は、週末に白衣等を持ち帰ります。
次の給食当番が気持ちよく使えるよう、洗濯・アイロンがけにご協力ください。

○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。
長期にわたり給食を食べない場合は担任にご相談ください。

○給食での食物アレルギー対応には医師の診断が必要です。
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。

○給食費の口座振替ができるよう、毎月口座残高のご確認をお願いします。

今月平均値

627 20.7

24.0 2.3

基準値

650 14.4

(小学校中学年)

21.1 ~21.7

21.1 ~32.5 2.0未満