



# 4月よていこんだてひょう



令和5年度

佐倉市立佐倉東小学校

ひ に ち	よ う び	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)				
		しゅしよく	牛 乳	おかず・デザート	あ か	みどり	きいろ						
12	水	とり二郎どん		こまつなのナムル プチクレープ(カスタード)	牛乳 ハム	とりにく ち・にく・ ほねをつくる	にんにく にら こまつな たまねぎ	にんじん しょうが もやし	こめ あぶら さとう	むぎ かたくりこ ごま	607	18.4	
											23.3	1.63	
13	木	ごはん		ぶたにくのしょうがやき おほかサラダ さつまじる チーズ	牛乳 とりにく かつおぶし	ぶたにく とうふ みそ	しょうが だいこん ほうれんそう ごぼう ねぎ	キャベツ にんじん	こめ ごま さつまいも	さとう あぶら	627	20.4	
											26.1	2.44	
14	金	ひじきごはん		サケのパンこやき さわにわん きよみオレンジ	牛乳 とりにく あぶらあげ	サケ ぶたにく	しいたけ ごぼう パセリ ねぎ	にんじん にんにく だいこん オレンジ	こめ あぶら マヨネーズ かたくりこ	むぎ さとう パンこ じゃがいも	636	23.8	
											29.2	2.21	
17	月	ポークカレー ライス		フレンチサラダ さくらゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1年生給食開始</span>	牛乳 ハム	ぶたにく チーズ	たまねぎ しょうが りんご キャベツ	にんじん にんにく コーン きゅうり	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら	719	21.1	
											22.6	2.01	
18	火	ごはん		とりにくのからあげ いそあえ じゃがいものみそしる ヨーグルト	牛乳 あぶらあげ みそ	とりにく のり	しょうが こまつな にんじん	にんにく えのきたけ たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも	かたくりこ さとう	630	17.4	
											24.1	1.95	
19	水	マーボー豆腐 どん		ハンサンスー パナナ	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく だいず みそ	にんじん にら しょうが きゅうり	ねぎ にんにく キャベツ バナナ	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう はるさめ	613	18.0	
											22.2	1.69	
20	木	シュガートースト		ひじきのマリネ ポークビーンズ	牛乳 いんげんまめ ハム	ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト	きゅうり にんにく	パン さとう じゃがいも	バター あぶら	597	22.6	
											23.4	2.29	
21	金	ごはん		サバのオレンジに なっとうあえ とんじる アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	サバ なっとう かつおぶし	しょうが ごぼう こまつな ほうれんそう	にんじん ねぎ だいこん	こめ じゃがいも	さとう	703	23.0	
											25.9	2.49	
24	月	ごはん		しゅうまい きりぼしだいこんのサラダ にくじゃが	牛乳 ハム	ぶたにく	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ さやいんげん	にんじん キャベツ	こめ あぶら じゃがいも	さとう	636	20.2	
											21.0	1.77	
津田仙(つだせん)こんだて													
25	火	スパゲティ ミートソース		津田仙サラダ てづくりいちごゼリー	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく ツナ	たまねぎ セロリー キャベツ ブロッコリー いちご	にんじん コーン アスパラ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう なまクリーム	バター	588	22.2	
											21.3	1.85	
26	水	たけのこごはん		イナダのてりやき とうふのすましじる マスカットゼリー	牛乳 とりにく なると	イナダ とうふ あぶらあげ	たけのこ えのきたけ ねぎ	にんじん しょうが こまつな	こめ さとう	むぎ	609	20.5	
											28.2	2.28	
27	木	ごはん		ハンバーグケチャップソース いそこふきいも ABCスープ	牛乳 ベーコン あおのり	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん セロリー	にんにく キャベツ	こめ あぶら バター じゃがいも	パンこ さとう マカロニ	668	18.2	
											24.6	1.95	
28	金	ぶたすきやき どん		ハンバンジーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	ぶたにく やきとうふ	ねぎ はくさい もやし キャベツ	にんじん こまつな きゅうり コーン	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	637	19.6	
											26.9	1.87	

※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	636	20.4
	24.5	2.03
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。一年間よろしく願いいたします。



~こんな給食を心がけます~

- ◎毎日変化を持たせる調理法(煮る・焼く・揚げるなど)
- ◎手作りを心がけ、衛生的に調理ができる献立
- ◎季節の味を生かした献立
- ◎地元でとれた食材を積極的に使用した献立
- ◎苦手なものでも少しずつ食べられるように工夫した献立



### 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」「アスパ  
ラ」「いちご」などを使った給食を提供します。

### ☆体がよろこぶ「朝ベジ」☆



佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう」略して「朝ベジ」を推進しています。  
今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも野菜を食べてみましょう。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やすなど、よい栄養バランスのよい朝食にしていきたいです。  
今年度も、献立表や給食だよりなどで、手軽に作れる朝ベジ料理などを紹介していく予定です。  
さあ、みんなで「朝ベジ」しよう!

### 《お知らせ》

- 1年生の給食は、17日(月)より開始となります。
- 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、マスクの用意もお願いします。
- 給食当番は、週末に白衣等を持ち帰ります。洗濯・アイロンかけをお願いします。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、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。