



4がつのよていにんだてひょう



児童数配布

令和5年度
西志津小学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
		血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の の え る	力 や 熱 の も と に な る		
12 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ キャロットサラダ とんじる とうにゅうパンナコッタ	とりにく 牛乳 ツナ がたにく みそ	にんじん しょうが にんにく きゅうり セロリ たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さといも	647 22.0	20.5 2.44
13 (木)	ちゅうかどん 牛乳 パンサンスー ポテトフライ	がたにく 牛乳 いか あさり ハム	にんじん しょうが キャベツ ちんげんさい たけのこ さやえんどう きゅうり	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら マロニー ごまあぶら	636 22.6	17.6 2.56
14 (金)	ポークカレー 牛乳 ひじきのマリネ はちみつレモンゼリー	がたにく 牛乳 ハム ひじき	たまねぎ にんじん だいこん トマト りんごソース	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブ油 きびざとう	870 22.3	21.1 2.22
17 (月)	ごはん 牛乳 さけのてりやき みそいりどり なつとうあえ	さけ 牛乳 とりにく なつとう かつおぶし	にんじん ほうれんそう ごぼう たけのこ はねぎ さやいんげん	こめ むぎ きびざとう あぶら	576 28.3	14.0 2.05
18 (火)	チキンライス 牛乳 クラムチャウダー ツナサラダ アセロラミルクゼリー	とりにく 牛乳 ベーコン とうにゅう あさり ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら こめこ さとう	659 21.5	22.2 2.80
19 (水)	ぶたどん 牛乳 いそあえ オレンジ	がたにく 牛乳 のり	たまねぎ しょうが ほうれんそう えのきだけ オレンジ	こめ むぎ さんおんどう	548 22.7	14.5 1.75
20 (木)	ごはん ふりかけ 牛乳 なまあげとやさいのうまに みそドレッシングサラダ	とりにく 牛乳 あつあげ かまぼこ みそ	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	こめ むぎ さといも さんおんどう あぶら	636 26.0	21.7 1.86
21 (金)	ドライカレー 牛乳 きりぼしだいこんのサラダ ブルーベリーゼリー	きゅうにく 牛乳 がたにく ハム	にんにく ビーマン コーン きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん トマト	こめ むぎ バター さんおんどう あぶら	776 23.8	17.3 1.96
24 (月)	津田 仙(つだせん) 献立 ガーリックパン 牛乳 ポトフ イタリアンサラダ いちごヨーグルト	ベーコン 牛乳 がたにく ハム チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり ビーマン パセリ にんにく アスパラガス	コッペパン じゃがいも オリーブ油 きびざとう バター	636 27.1	23.8 2.61
25 (火)	キムタクごはん 牛乳 ジャーマンポテト がたにくとやさいのスープ ひとくちゼリー	がたにく 牛乳 ベーコン	にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん たまねぎ もやし キャベツ こまつな パセリ	こめ むぎ ごま あぶら	580 19.0	18.8 2.49
26 (水)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ アップルコンポート	がたにく 牛乳 きゅうにく わかめ なると みそ	もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ コーン アップルコンポート	こめ むぎ トック きびざとう ごま ごまあぶら	665 26.0	17.8 2.54
27 (木)	ごはん 牛乳 みそだれとんカツ おかかサラダ さわにわん	がたにく 牛乳 みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ながねぎ こまつな ほししいたけ	こめ むぎ さんおんどう こむぎこ ばんこ あぶら でんぶん じゃがいも	601 27.5	16.6 2.39
28 (金)	ハヤシライス 牛乳 ジャコサラダ かじゅうグミ	がたにく 牛乳 じゃこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	731 21.0	26.4 2.40

※献立は材料等の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

わたし 毎日にちた やさい 野菜 めいじじだい にほん 国が がいにく
 私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国が
 原産のもので、この西洋野菜を日本に広めたのが、津田仙先生です。
 津田仙先生は、1837年に佐倉藩士の家に生まれました。

	当月平均	所要栄養素 基準	充足率
熱量	658	650kcal	101%
たんぱく質	23.8	21.0~ 32.9g	
脂質	19.4	14.4~ 21.7g	
食塩相当量	2.31	2.0g	115%



わたしが日本に広めた、西洋野菜
 の名前がわかりますか？
 24日はこの中の野菜を使った献立で
 す。



朝ごはんにも野菜(ベジタブル)を食べて元気に一日のスタートをきり
 ましょう。略して朝ベジ。今年も、朝ごはんにおすすめの給食レシピを毎
 月紹介していきます。

4月24日は佐倉市出身の津田仙先生の命日
 です。
 佐倉市の全小中学校で、仙先生が日本に広め
 た西洋野菜をとりいれた津田仙献立を実施し
 ます。

給食レシピで朝ベジ♪ ツナマヨコーントースト

<材料4人分>

- 食パン(4~6枚切り) 4枚
- ツナ油漬(軽く油を切る) 1缶
- ホールコーン缶(汁を切る) 大さじ4
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個分
- マヨネーズ 大さじ3
- 米酢 大さじ1・1/2
- きび砂糖 大さじ1・1/3
- ブラックペッパー 少々
- ピザ用チーズ 大さじ5

<作り方>

- ①Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ツナ、コーン、玉ねぎと①を混ぜる。
- ③食パンに②の具を乗せ、上からチーズ
を乗せ、トースターで焼き目がつくま
焼く。(5~8分程度)

前日に、玉ねぎをみじん
 切りにしておくとか楽です。
 Aの調味料に、カレー粉
 を加えてアレンジしても
 おいしいですよ♪

*仕上げに乾燥パセリをふると、見た目がきれいです。