



のよていにんだてひょう



家庭数配布
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		
1 (月)	チンジャオロースーどん うめおかかサラダ フルーツしらたま	ぶたにく 牛乳 かつおぶし	ピーマン たけのこ うめぼし ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん みかん	こめ むぎ しらたま でんぶん さとう ごまあぶら	612 21.3	15.1 1.34
2 (火)	ごはん 牛乳 かつおのりょうしあげ にんじんサラダ すましじる	かつお 牛乳 ツナフレーク とうふ かまぼこ	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ こまつな ながねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	604 24.4	17.3 1.85
8 (月)	ごはん 牛乳 すきやきに なっとう こぎつねサラダ	ぎゅうにく 牛乳 とうふ あぶらあげ ふ なっとう やきどうふ	ながねぎ こまつな はくさい ほししいたけ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しらたき	こめ むぎ あぶら きびざとう オリーブあぶら	643 28.5	21.5 1.73
9 (火)	ごはん 牛乳 さけのチャンチャンやき (ラッキー人参) じゃがいものそばろに	さけ 牛乳 ぶたにく パター	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし えだまめ ほししいたけ つきこんにゃく	こめ むぎ じゃがいも あぶら きびざとう	663 28.7	18.6 2.00
10 (水)	チャーハン 牛乳 ぎょうざスープ やさしいチップス	ぎょうざ 牛乳 ハム なた	ながねぎ こまつな はくさい にんじん	こめ むぎ さつまいも じゃがいも あぶら	606 18.7	19.4 2.38
11 (木)	ごはん 牛乳 まつかぜやき カレーキンピラ のっぺい はちみつレモンゼリー	とりにく 牛乳 ぶたにく みそ とうふ	ごぼう にんじん しめじ こまつな ほししいたけ しょうが ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ パンこ さといも でんぶん しろごま きびざとう	685 25.2	14.1 1.95
12 (金)	マーボーどん 牛乳 ナムル ヨーグルト	とうふ 牛乳 ぶたにく ヨーグルト みそ はっちょうみそ	たまねぎ ながねぎ なら ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな キャベツ コーン たけのこ	こめ むぎ きびざとう ごまあぶら でんぶん	645 27.0	17.0 2.07
15 (月)	スパゲティナポリタン 牛乳 はるキャベツのフレンチサラダ 朝ベジ かぼちゃプリン	ベーコン 牛乳 ウインナー ハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ あぶら きびざとう さんおんとう	519 19.4	19.7 1.98
16 (火)	ハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ れいとうりんご	ぶたにく 牛乳 ハム ひじき	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり だいこん りんご にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら きびざとう オリーブあぶら	639 20.6	17.4 2.38
17 (水)	ごはん 牛乳 やきどうふのもの なっとうあえ パリッシュ (こぎかな)	ぶたにく 牛乳 やきどうふ こぎかな なっとう かつおぶし	ほししいたけ にんじん さやえんどう たまねぎ ほうれんそう はねぎ	こめ むぎ さんおんとう でんぶん	578 26.4	14.0 2.27
18 (木)	まめごはん 牛乳 かつおなんばんづけアスパラそえ さつまいものレモンに ひとくちゼリー	かつお 牛乳	グリーンピース アスパラガス にんにく しょうが たまねぎ レモン	こめ むぎ きびざとう あぶら さつまいも	621 23.8	16.2 1.71
19 (金)	津田仙献立 テーブルロールパンいちごジャム 牛乳 とりにくのトマトに つだせんのやさしいマリネ	とりにく 牛乳 ハム	たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん アスパラ レモン トマト ピーマン	テーブルロールパン ジャム じゃがいも あぶら さとう	597 21.7	19.9 2.03
22 (月)	全国の郷土料理を知ろう【静岡県】 ごもくごはん 牛乳 あおさとしらすいりあつやきたまご おかかサラダ あべかわもち (しらたま)	とりにく 牛乳 かつおぶし あおさ きなこ しらすほし たまご あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ さんおんとう あぶら しらたまもち	648 23.3	17.7 2.07
23 (火)	ごはん 牛乳 とりにくのパーベキューソース ピリカラきゅうり だいずいそに	とりにく 牛乳 だいず ひじき なまあげ	きゅうり きりほしだいこん ながねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら あぶら	647 27.0	20.4 2.04
24 (水)	ロールトースト 牛乳 ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ハム 牛乳 ぶたにく チーズ だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト もも パイン みかん	しょくパン マカロニ じゃがいも さおんとう あぶら	561 25.4	18.7 2.51

5/25 (木) は4.5月分の給食費の引き落とし日です。今月は再引き落としがありません。残高不足にご注意ください。

25 (木)	えだまめわかめごはん 牛乳 はるまき ぴりからはるさめスープ ベビーチーズ	ぶたにく 牛乳 チーズ わかめ	にんじん キャベツ なら えのきだけ えだまめ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら はるまきのかわ	659 21.0	26.1 1.79
26 (金)	ポークカレー 牛乳 キャロットサラダ いちごゼリー	ぶたにく 牛乳 ツナフレーク	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	808 20.5	20.5 2.02
29 (月)	ごはん 牛乳 こうやどうふのあげに しゃきつとあえ プリン	こうやどうふ 牛乳 ツナフレーク	だいこん にんじん ほししいたけ はくさい さんいんげん ほうれんそう きりほしだいこん	こめ むぎ さんおんとう きびざとう ごま	660 20.6	22.1 1.57
30 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそに いそあえ れいとうみかん	さば 牛乳 みそ のり	ほうれんそう えのきだけ しょうが みかん	こめ むぎ さんおんとう あぶら	615 21.4	20.4 1.74
31 (水)	ガーリックライス 牛乳 コーンフレークチキン ABCスープ アセロラゼリー	とりにく 牛乳 ベーコン こなチーズ	にんにく コーン パセリ マッシュルーム キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	こめ むぎ マカロニ コーンフレーク あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ	633 24.4	21.2 2.72

※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。



- 4/24(月)津田仙献立
- ・ガーリックパン
 - ・ポトフ
 - ・イタリアンサラダ
 - ・いちごヨーグルト
 - ・牛乳

佐倉出身の津田仙は、日本に西洋野菜の栽培方法を広めました。パセリ、キャベツ、ブロッコリーを使用しました。

	当月平均	所要栄養素 基準	充足率
熱量	632	650kcal	97%
たんぱく質	23.5	21.0~ 32.5g	
脂質	18.8	14.4~21.7g	
食塩相当量	2.0	2.0g	100%

「第3子以降学校給食費補助金」についてのご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立小・中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。
補助金を受けるためには、5月22日(月)までに、申請書・委任状、扶養確認書類などの必要書類の提出が必要です。
申請書類は、学校もしくは教育委員会で配布いたしますので、申請を希望される方は、学校・教育委員会指導課にご連絡の上、受け取りをお願いします。



【登場人物紹介】
来年こそ、竹になる前にタケノコをほるぞと心にちかった、1年生のシロー。給食では大好きな たけのこ飯も若竹汁も無事に味わうことができた。



お知らせ
年度当初に配布した年間行事予定では、5月31日はお弁当の日となっていました。給食を実施します。

給食室から

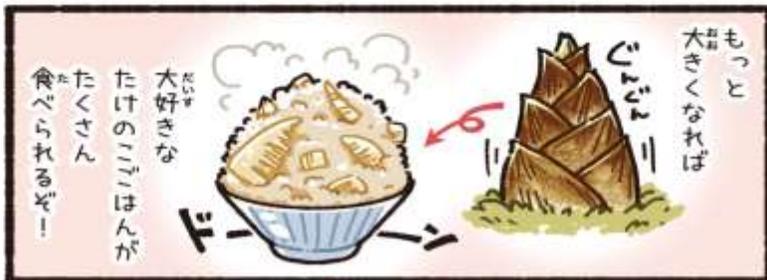
給食が始まり20日ほど過ぎました。今年もどの学年も元気が良いようで、給食の残菜がとても少なく、「足りているのかな?」と心配するほどです。

給食時間、6年生が1年生のお手伝いに入っています。しゃもじやお玉でのよそい方や、お盆の持ち方など配膳の細かいコツなどを優しく教えてくれているおかげで、1年生はみるみるうちに自分達でできることが増えています。

デザートのない日に1年生の教室に行くと、「今日のデザートはなに?」と聞かれてしまい、「えーと・・・ないですよ・・・」と口ごもっていたら、「あしたはブルーベリーのゼリーがでるんだよ!」と助け船をだしてくれた男の子。給食のデザートは大事なんですね。食品の物価高騰が続いていますが、できるだけ楽しい給食になるように献立を考えていきます。



おお
大きくなあれ



タケノコはとても成長が早く、およそ1ヵ月で竹になります。
※種類によっても違います。

タケノコは伸びるのがとても早いです。土から芽が出たばかりのころは1日2~3cmぐらい伸びます。やわらかいタケノコとして食べられるのは、芽が出てから9日ぐらいまでに収穫したものです。それより後になると1日に50cmぐらい伸びるなど、育つスピードもはやくなり、硬くなるので、もうタケノコとしては食べられません。1日に1m伸びることもあるそうです。
「筍(たけのこ)」の漢字には「旬(しゅん)」の字が入っています。今は水煮などの加工技術で年中食べられますが、生のタケノコは今しか味わえない旬の味です。

減塩クイズ
正しいのはどっち?

塩をとりすぎて病気になるないように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 塩の量が少いのはどっち?
A: ごはん(茶わん1ばい) B: 食パン(1まい)

Q2 ラーメンの汁はどうすると減塩できる?
A: 飲み干す B: 残す

Q3 味が足りない時はどっちをかけると減塩できる?
A: ソース B: レモン汁

Q4 おやつはどっちを選ぶと減塩できる?
A: しょうせんべい(3まい) B: じゃがりこ(1こ)

Q5 減塩はいつから始めるべき?
A: 子どものときから B: 大人になってから

【電子の健康】
05... A 【電子の健康】
04... B 【電子の健康】
03... B 【電子の健康】
02... B 【電子の健康】
01... A 【電子の健康】

給食レシピで朝ベジ♪
春キャベツのフレンチサラダ
春らしいいろいろのサラダです♪

<材料4人分>
ハム(細切り) 3枚
にんじん(せん切り) 1/3本
キャベツ(細切り) 3枚
きゅうり(せん切り) 1/2本
コーン 大さじ2
酢 大さじ1弱
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/6
ブラックペッパー 少々
サラダ油 大さじ1

<作り方>
①Aのドレッシングをよく混ぜ合わせる。
②耐熱ボールや皿に、にんじん、キャベツの順に入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで3分程度)
③①を水で冷まし、水気を切る。
④ハム、きゅうり、コーン、②の野菜をドレッシングで和える。
味がなじんで食べやすいように加熱していますが、生のままでも大丈夫です。