



4月 よていこんだてひょう

児童数

令和7年度 佐倉市立間野台小学校

もくひょう きゅうしよく じゅんぴ あとかた
4月の目標：給食の準備・後片づけをきちんとしよう

主な材料（おもなざいりょう）

栄養量
（小学校 中学年）

日	曜日	献立（こんだて）			体を作るものになる（赤）		エネルギーの ものになる（黄）		体の調子を整えるものになる（緑）		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ぎゅう にゅう	しゅしよく	おかず	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
10	木	入学式 ～いちねんせいのみなさん にゅうがくおめでとうございます～										—	—
11	金		ぶたどん	おかかサラダ さくらゼリー	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ さとう ゼリー	ごま あぶら	たまねぎ しらたき しょうが	ほうれんそう キャベツ にんじん	615 24.0	18.1 1.7	
14	月		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 かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ	しらたき しょうが キャベツ ほうれんそう	648 27.6	14.4 1.5	
15	火		ごはん	さばのスタミナやき きんぴらごぼう えのきたけのみそしる	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま あぶら	ごぼう にんじん れんこん	にんにく こんにゃく ごまつな えのきたけ	664 27.5	26.5 2.3	
16	水		わかめ ごはん	☆いちねんせい はじめてのきゅうしよく☆		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめこ でんぷん クレープ	あぶら	にんにく しょうが にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー	664 25.7	21.2 2.3
17	木		クッキー トースト	ひじきのマリネ ミネストローネ	だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	パン じゃがいも マカロニ さとう	バター マーガリン あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	セロリー にんにく きゅうり	636 20.3	26.0 2.9	
18	金		ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ さつまポテト	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さつまいも さとう	ごま あぶら	たまねぎ だけのこ ながねぎ にら	にんにく しょうが キャベツ もやし ほうれんそう	618 26.9	21.5 2.0	
21	月		ごはん	すきやきに きりぼしだいこんのごまあえ ミニビーチゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ やきふ さとう ゼリー	ごま あぶら	にんじん はくさい しらたき ごまつな	えのきたけ きりぼしだいこん ほうれんそう ながねぎ	630 25.7	21.0 2.1	
22	火		チキンカレー ライス	かいそうサラダ てづくりはちみつレモンゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも ルウ さとう はちみつ	あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく	しょうが きゅうり コーン にんじん	649 21.0	16.3 2.3	
23	水		むぎごはん	あじフライ いそあえ さつまじる	あじ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	ほうれんそう えのきたけ にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	673 30.2	20.5 2.2	
24	木		ごはん	津田 仙（つだ せん）こんだて とりにくのピザやき ブロッコリーのツナサラダ はるキャベツのみそしる	とりにく ツナ みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう	あぶら	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり セロリー	たまねぎ えのきたけ	605 30.2	20.6 2.2	
25	金		ミート パンネ	フレンチサラダ てづくりいちごマフィン ★今月の朝ベジ★	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ ミックスこ めこ さとう	バター マーガリン あぶら	たまねぎ にんじん セロリー	とまと キャベツ いちご きゅうり	676 24.2	26.0 2.3	
28	月		ひじき ごはん	ぶたにくとなまあげのかくに しんじゃがチップス	とりにく ぶたにく なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん れんこん えだまめ	ほししいたけ だいこん こんにゃく しょうが	665 27.6	23.8 2.2	
30	水		ごはん	やきぎょうざ ホイコーロー オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん ピーマン	ながねぎ にんにく しょうが オレンジ	599 23.6	16.6 1.3	

* 材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

* ↑太字は、佐倉市産の食材です。

平均値

641
25.7

20.9
2.1

基準値

650
26.8

18.1
2.0未満

（文部科学省）

津田 仙（つだ せん）こんだて

いまですっかりおなじみのブロッコリーやアスパラガスなど、外国が原産の西洋野菜。これらの栽培に、日本で初めて成功したのが佐倉藩出身の津田 仙です。仙の命日である4月24日は、西洋野菜をメインに使用する給食をみんなで味わいます。



（1837～1908）

～地場産物を中心に使用した 手作り給食を届けます～

年間を通し、佐倉市産コシヒカリや地元で生産される野菜を使用した給食を提供していきます。給食だよりやホームページで、レシピや行事食等を紹介していきますので、ぜひご覧ください。



●今月の地場産物●

こめ（佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」）、みそ、とまと、れんこん、ごまつな、だいこん、ほうれんそう

●保護者の皆様へ●

○毎日、清潔なランチマット、ハンカチ、マスクを持たせてください。

○給食当番を交代で行います。給食当番の週は、1週間使用した白衣、帽子、給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけのご協力をお願いします。

（ボタンのほつれや緩みがありましたら、つくりをしていただけると大変助かります。）

○ぜひ、毎日の献立に目を通してください。ご家庭でも給食について話題にいただき、食に関心をもつきっかけにいただけると幸いです。

＜給食費に関するお知らせ＞

今年度の給食費は、1か月5,000円です。5月から、引き落としを開始します。詳細は、後日お便りを配付しますので、ご確認ください。

【初回振替日】…5月12日（月）
【給食費】…2～6年生：10,000円
1年生：9,094円

※ 5月は、4・5月2か月分です。1年生は給食開始が遅いため、それを差し引いた金額です。

「給食レシピで朝ベジ」

★フレンチサラダ（4人分）★

- ・キャベツ（せん切り）……………3枚
- ・にんじん（せん切り）……………1/3本
- ・きゅうり（輪切り）……………1/2本
- ・コーン……………大さじ2
- ・ハム（長さ1/2の短冊切り）…3枚

- ・砂糖……………小さじ1
- ・酢……………大さじ1
- ・サラダ油……………大さじ1と1/3
- ・塩……………小さじ1/3
- ・こしょう……………少々

- ① 野菜をゆでるか、レンジで加熱して水で冷ます。→水気をよくしぼる。
- ② Aの調味料を合わせて、ドレッシングを作る。野菜、ハムをドレッシングで和えて完成。

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を紹介していく予定です。

