



# 2023年 4がつ よていにこんだてひょう

こんげつのもくひょう:きょうりよくして、じゅんび、かたづけをしよう



佐倉市立王子台小学校

ひにち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)		
		牛乳	主食	おかず	あか	みどり				
					ち・にく・ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	きいろ			
10	月	★進級おめでとう給食★ 牛乳	はるのごもくちらし	さわらのさいきょうやき すましじる さくらゼリー	あぶらあげ かまぼこ さわら とりにく	ぎゅうにゅう のり とうふ なると	にんじん さやいんげん ながねぎ しめじ だいこん	ほししいたけ かんぴょう れんこん だいこん	こめ さとう しらたま ゼリー	613 29.9 17.0 2.5
11	火	牛乳	ブルコギどん	わかめスープ やさいチップス	ぶたにく なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス こまつな れんこん	たまねぎ にんにく えのきだけ ながねぎ	こめ むぎ さとう ごま さつまいも あぶら じゃがいも	617 23.4 17.3 2.6
12	水	牛乳	ごはん	ホキのごまフライ そくせきづけ じゃがいものなんばんに	ほき たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たくあん ごぼう	こめ あぶら パンこ ごま こむぎこ じゃがいも さとう	669 29.8 16.3 2.0
13	木	牛乳	ぶたどん	なめこのみそしる しらたまきなこ	ぶたにく とうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが なめこ ながねぎ	こめ さとう しらたま	667 33.8 21.5 2.1
14	金	牛乳	クリーム かけピラフ	ツナサラダ かわちばんかん	とりにく あさり ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん かわちばんかん コーン きゅうり	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	こめ むぎ さとう バター あぶら	604 22.0 18.8 2.3
17	月	牛乳	★入学おめでとう給食★1年生給食開始 からあげ ごはん	にんじんサラダ けんちんじる おいおいゼリー	とりにく ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり	しょうが ごぼう ながねぎ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも	717 27.3 23.8 2.7
18	火	牛乳	マーボーどん	ちんげんさいの ちゅうかあえ	とうふ ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら もやし	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ にんにくしょうが	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま	606 25.6 21.4 1.8
19	水	牛乳	★郷土料理：千葉県★ さつまいも ごはん	さんがやき はっほうみそしる ひとくちぎゅうにゅうプリン	いわし あじ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが	だいこん ながねぎ ごぼう れんこん	こめ むぎ さつまいも かたくりこ	632 28.4 19.6 2.1
20	木	牛乳	ひじき ごはん	はながたとうふハンバーグ にくじゃが	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	クリンピース たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	607 22.6 17.2 2.3
21	金	牛乳	ツナマヨ コーン トースト	★朝ベジレシピを食べよう★ ポトフ マスカットゼリー	ツナ ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは パセリ かぶ	コーン たまねぎ セロリ マッシュルーム	パン マヨネーズ さとう じゃがいも ゼリー	666 27.2 27.0 4.0
22	土	牛乳	ポーク カレーライス	ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	こめ こむぎこ じゃがいも	718 25.4 22.4 2.4
24	月	土曜日の代休 学校はお休みです								
25	火	牛乳	★津田仙メニュー★ チキン ライス	西洋野菜のこめごはん キャベツとコーンのスープ いちごゼリー	とりにく ベーコン ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン カリフラワー キャベツ	こめ じゃがいも こめこ パンこ	666 28.6 18.5 2.5
26	水	牛乳	ごはん	さばのてりやき そぎだいこんのごったに	さば ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん	こめ むぎ さとう さといも	609 30.2 18.0 2.1
27	木	牛乳	ホイコー ローどん	きゅうりのなんばんづけ ブルーベリーマフィン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんにく しょうが	キャベツ きゅうり ながねぎ ブルーベリー	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	685 25.9 18.0 1.9
28	金	牛乳	ごはん	キャベツメンチ なっとうあえ さつまいも	とりにく ぶたにく なっとう とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう はねぎ にんじん キャベツ	たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ むぎ さつまいも	700 26.9 25.7 1.9

※材料等の都合により、献立内容を変更する場合があります。

	食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	650	651
たんぱく質	26.7	27.1
脂質	18.1	20.1
食塩相当量	2.0	2.3

4月の地場産物 じばさんぶつ 佐倉市・八街市 主な材料のなかの太字

こめ (コシヒカリ) 商品名 めしあがれ

こめこ

みそ

ほうれんそう

はねぎ

れんこん

ブルーベリー

ごぼう

こまつな

さつまいも

だいこん

ながねぎ

にゅうがく、しんきゅう

## 入学、進級 おめでとうございます!

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2～6年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。早ね早起き朝ごはんで生活リズムを整えて毎日元気に過ごしましょう。



## 保護者のみなさまへ

- 毎日清潔なナプキン(給食袋)・ハンカチ・マスクを持たせてください。
- 給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンかけをお願いします。(ボタンのゆるみやほつれは、つくろいをしていただくと助かります)
- 給食を停止する必要があるときは、早めにご連絡ください。給食停止は連続して5日以上給食を停止する場合に対応します。申し出の3日目から停止します。



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。裏面参照。

