



2026年 4がつ よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう: きょうりよくして、じゅんぴ、かたづけをしよう



朝ベジしよう!

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	きいろ				
6	月				着任式・始業式 短縮日課						
7	火				短縮日課						
8	水				短縮日課						
9	木				入学式・短縮日課						
10	金		はるのごもく ちらし	さわらのさいきょうやき おいわいらたまじる さくらゼリー	あぶらあげ たまご さわら みそ 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	599 27.5 16.5 2.3	
13	月		ツナライス	はなやさいコロコロサラダ クラムチャウダー しらぬい	ツナ ハム ベーコン とりにく あさり	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	パセリ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ コーン カリフラワー セミノール	こめ あぶら バター むぎ さとう じゃがいも こめこ	644 25.3 21.0 2.4	
14	火		ごはん	やきまんじゅう もやしのナムル ジャジャンとうふ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう もやし きゅうり	たまねぎ ほしいたけ こんにゃく ながねぎ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	627 26.0 19.3 2.1
15	水		からあげ ごはん	わふうサラダ こうはくはんべんすましじる おいわいゼリー	とりにく とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん しょうが えのきだけ	ほしいたけ しめじ ながねぎ だいこん	こめ あぶら ごま むぎ かたくりこ さとう	645 27.3 17.7 2.4	
16	木		ポーク カレーライス	ひじきとチーズのサラダ りんご	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん しょうが たまねぎ りんご	コーン きゅうり	こめ あぶら むぎ じゃがいも こむぎこ	670 23.9 21.3 2.3	
17	金		ブルコギ どん	わかめスープ やさいチップス	ぶたにく あつあげ ベーコン とうふ	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 さつまいも じゃがいも はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら はるさめ	636 24.2 17.8 2.3
20	月		ひじき ごはん	はながたハンバーグ にくじゃが セミノール	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	グリーンピース たまねぎ しらたき しらぬい	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	625 23.0 17.9 2.2	
21	火		マーボーどう ぶどん	ちゅうかあえ スーミータン プリン	とうふ ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん にら チンゲンサイ もやし	たまねぎ ながねぎ ほしいたけ コーン	こめ あぶら むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	701 27.5 23.1 2.0	
22	水		★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 ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ かぶのは マッシュルーム	コーン たまねぎ セロリ かぶ	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	マヨネーズ	636 26.4 24.1 2.4
23	木		ごはん	めばるのかおりあげ なっとうあえ とんじる	めばる かつおぶし なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ほうれんそう はねぎ にんじん にんにく	しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	こめ あぶら むぎ かたくりこ さといも	644 29.2 17.2 2.3	
24	金		★つだせんメニュー★ チキン ライス	西洋野菜のこめこグラタン 津田仙野菜のスープ いちごゼリー	ベーコン とりにく とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう チーズ	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 あぶら むぎ じゃがいも バター こめこ パンこ	650 27.1 18.3 2.2	
27	月		ごはん	トマトミートローフ あおのりポテト こまつなミルクに	とりにく ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	トマト こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう パンこ	オリブオイル	658 28.4 19.5 2.1
28	水		ごはん	かつおカツ そくせきづけ みそけんちんじる あおりんごグミ	かつお かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい たくあん ごぼう	だいこん えのきだけ ほしいたけ ながねぎ	こめ あぶら さといも パンこ グミ	607 21.5 16.5 2.0	
29	火				昭和の日						
30	水		ぎょうざ どん	だいこんのピリからスープ シナモンおさつ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな にんにく	しょうが キャベツ はくさい だいこん	こめ あぶら むぎ かたくりこ はるさめ さつまいも さとう	679 27.4 20.7 2.1	

※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。

4/24は津田仙メニュー

佐倉市の先覚者である津田仙(近代農業の父)の広めた野菜を使っています

4月の地場産物
じばさんぶつ

佐倉市・八街市
主な材料の
中の太字

商品名

めしあがれ トマト

こめこ

みそ

はねぎ

こまつな

れんこん

ほうれんそう

ながねぎ

ごぼう

さつまいも

さといも

にんじん

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	650	644
たんぱく質	26.7	26.0
脂質	18.1	19.3
食塩相当量	2.0	2.2

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。



佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ハジタ
ル)を食べよう」略して「朝ベジ」を推進してい
ます。裏面レシピ掲載。



保護者のみなさまへ

- 毎日清潔なランチクロス(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けると助かります)
- 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。