



こんげつ きゅうしよくもくひょう
* 今月の給食目標 *

きゅうしよく じゅんぴ かたつ
『 給食の準備片付けをしっかりとしよう 』

令和7年度 佐倉市立青菅小学校

ひょうび	こんだてめい				おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)			
	しゅじよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゅうにゅう 牛乳	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちようしを ととのえるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
11 金	ごもくちらしすし	イナダのてりやき	おいわいすましじる さくらゼリー	こめ さとう ごま かたくりこ	とりにく イナダ なると かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん かんぴょう しいたけ こまつな しめじ ながねぎ	615	25.3	17.4	1.9	
14 月	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	はるさめスープ かわちばんかん	こめ あぶら さとう かたくりこ マロニー	あつあげ ぶたにく みそ とりにくだんご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ブロッコリー こまつな	624	26.7	17.8	2.0	
15 火	むぎごはん	サバのカレーやき	きりぼしだいこんの にもの とんじる	こめ むぎ あぶら さとう さといも	サバ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	641	26.3	22.3	2.0	
16 水	1年生はじめての給食 チキンカレーライス		ひじきのマリネ おいわいゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	とりにく ひじき ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり	613	19.9	17.7	1.8	
17 木	サケチャーハン		にくだんごのスープ りんご	こめ むぎ あぶら ごま マロニー	サケ とりにくだんご ぎゅうにゅう	えだまめ ながねぎ にんじん こまつな たけのこ たまねぎ	608	24.0	18.2	1.5	
18 金	ガーリックライス	コーンフレークチキン	とうにゅうスープ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら カエッグ マネズ こめこ コーンフレーク	とりにく ウィンナー とうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく コーン ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ	649	25.7	20.8	1.8	
21 月	ごはん	にくとうふ	きりぼしだいこんの マヨサラダ きよみオレンジ	こめ さとう ごま カエッグ マネズ	やきとうふ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき いんげん きりぼしだいこん ほうれんそう	644	27.3	18.3	1.3	
22 火	むぎごはん	サワラのたつたあげ	ゆでブロッコリー さつまじる	こめ むぎ あぶら こめこ かたくりこ さつまいも	サワラ あつあげ みそ かつおぶし にほし ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん だいこん ながねぎ こんにやく ごぼう	613	24.4	19.3	1.9	
23 水	~津田仙メニュー~ (裏面をごらんください) チキンライス			こめ むぎ あぶら こめこ さとう	とりにく ウィンナー とうにゅう ツナ ぎゅうにゅう	キャベツ コーン アスパラ フロッコリー カブクラウ パセリ にんじん グリンピース	612	22.2	17.6	2.0	
24 木	マーボードウフどん		わかめスープ とうにゅうアンニン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	とうふ ぶたにく みそ ぶたレバー とりにくだんご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ ニラ しめじ みかん パイン もも	640	27.0	17.9	1.8	
25 金	ツナライス	しろみざかなの バジルやき	ミネストローネスープ チーズ	こめ むぎ パンこ カエッグ マネズ じゃがいも さとう	ツナ スケソウダラ ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト セロリ にんにく	604	26.6	20.3	2.4	
28 月	きなこあげパン	ポークビーンズ	コールスローサラダ ヘビーパイン	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぶたにく いんげんまめ ぶたレバー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ コーン きゅうり	624	23.0	24.6	2.0	
30 水	ごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ しんじゃがのみそじる	こめ こめこ かたくりこ あぶら じゃがいも	とりにく なっとう わかめ みそ かつおぶし にほし ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ	629	24.1	20.1	2.1	
							今月の平均値	624	24.8	19.4	1.9
							基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産で、斜め字の野菜は津田仙の広めた西洋野菜です。

保護者の皆様へ

- *給食準備の時間には、全員マスクを着用します。
- *毎日、給食用の清潔なハンカチ・ティッシュ(消毒用ウェットティッシュも可)・ランチョンマットを用意してください。
- *給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけのご協力をお願いいたします。食器等を手運びで行うため、クラスの半数が給食当番となり白衣の持ち帰りが多くなりますが、よろしくをお願いいたします。
- *白衣の洗濯には香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。クラス表示のラベル接着の都合で、アイロンは中温(140~160℃)でお願いいたします。
- *毎日献立表に目を通してください。事故の防止のためにも給食で初めて食べる食材がないよう、ご確認をお願いいたします。また、毎日の給食の様子を話すことで『食』への関心をもつきっかけとしてほしいと思います。
- *給食時間の前後には、ていねいに手洗いができるような時間を確保します。
- *グループになって会食形式で給食を食べます。食事のマナーについての指導を行います。
- *給食費については後日お知らせします。

