



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	ようび	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	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
					ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	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	<b>こめ</b> 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 かんびょう 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	<b>こめ</b> あぶら さとう かたくりこ マロニー	あつあげ ぶたにく <b>みそ</b> 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	<b>こめ</b> 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 <b>みそ</b> 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	<b>こめ</b> 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	<b>こめ</b> 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	<b>こめ</b> むぎ あぶら カエッ マネズ <b>こめこ</b> 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	<b>こめ</b> さとう ごま カエッ 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	<b>こめ</b> むぎ あぶら <b>こめこ</b> かたくりこ さつまいも	サワラ あつあげ <b>みそ</b> かつおぶし にほし ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん <b>だいこん</b> ながねぎ こんにゃく ごぼう	613	24.4	19.3	1.9	
~津田仙メニュー~ (裏面をごらんください)												
23	水	チキンライス	キャベツの とうにゅうに	せいようやさいのサラダ いちごゼリー	<b>こめ</b> むぎ あぶら <b>こめこ</b> 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	<b>キャベツ コーン</b> <b>アスパラ フロッコリー</b> <b>カブクラウ パセリ</b> 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	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	とうふ ぶたにく <b>みそ</b> 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	<b>こめ</b> むぎ パンこ カエッ 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 <b>トマト</b> 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 <b>トマト</b> 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	<b>こめ こめこ</b> かたくりこ あぶら じゃがいも	とりにく なっとう わかめ <b>みそ</b> 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	
★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。								今月の平均値	624	24.8	19.4	1.9
★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。								基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0

## 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℃)をお願いいたします。
- \*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。

